

# Übungsstundenplan Erwachsenen- Turnstunden Stand 03/ 2026

## Montag

20:15 - 22:00 Uhr      Männergymnastik fit mit Power und Gymnastik  
Manfred Müller

## Dienstag

19:00 - 20:15 Uhr      Fitness Gym Frauen Ausdauer und Kräftigung  
Waltraud Grünewald

20:15 - 21:15 Uhr      Männergymnastik 60+ aktiv älter werden  
Werner Meyer, Christel Krüger, Holger Krüger

## Mittwoch

19:00 - 20:00 Uhr      Frauengymnastik 55+ fit von Kopf bis Fuß  
Christel Krüger, Marianne Boger, Martina Holler, Gerlinde Hönig

## Donnerstag

20:15 - 21:15 Uhr      Er und Sie Fitness Gym Rückenfit: Bewegen statt Schonen  
Waltraud Grünewald

## Freitag

09:30 - 10:30 Uhr      Gymnastik am Vormittag 65+ fit in den Tag  
Emilie Stumpf / Christel Krüger

20:15 - 21:45 Uhr      Fitness Gym Männer 30+ mit Power Gym und Spiel  
Bernd Inhestern

## Sonntag

10:00 - 12:00 Uhr      Familienturnen  
Nicolaj Imhof

12:00 - 14:00 Uhr      TGW Erwachsenenengruppe  
Anna Sazinger, Ariane Schmitt, Charlotte Ferner, Martina Ott

# Kursangebote

## Montag

19:00 - 20:00 Uhr  
Dance- Fitness Zumba  
Eglis Krüger  
Gesellenhaus Königshofen

## Dienstag

18:15 - 19:00 Uhr  
Krafttraining mit dem Kettlebell  
Sandra Düll  
Oberer Wirtschaftsraum  
Beginn: 10.10.2023

19:15 - 20:00 Uhr  
Schwingen auf dem Trampolin  
Sandra Düll  
Oberer Wirtschaftsraum  
Beginn: 10.10.2023

## Mittwoch

19:00 – 20:00 Uhr  
Frauen 20+ Kraft, Ausdauer, Athletik  
Rafaela Bawidamann

20:00 - 21:00 Uhr  
Dance- Fitness Zumba  
Tina Zabala Rodriguez, Nadja Faulhaber

# Sportangebote im Freien

## Montag

18:00 Uhr                      Walking Treff mit schnellem Schritt unterwegs  
Martina Holler  
Treffpunkt Kirche Königshofen

## Mittwoch

18:45 Uhr                      Mountain Bike Gruppe  
Martin Frank  
Treffpunkt TV- Turnhalle

## Samstag

12:00 - 13:00 Uhr            Just- For- Fun Leichtathletik ab 18 Jahre  
Laura von Baumbach  
Oberer Sportplatz, bei schlechter Witterung in der TV Turnhalle

Nähere Auskünfte können unter Telefon 09343/5164 eingeholt werden und werden regelmäßig auf dieser Seite veröffentlicht.

TV Königshofen 1882 e.V.  
Hauptstraße 7  
97922 Lauda-Königshofen