

# Übungsstundenplan Erwachsenen- Turnstunden Stand 03/ 2024

## Montag

20:15 - 22:00 Uhr  
Männergymnastik  
Manfred Müller

## Dienstag

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

20:15 - 21:15 Uhr  
Männergymnastik  
Werner Meyer, Christel Krüger, Holger Krüger

## Mittwoch

19:00 - 20:00 Uhr  
Frauengymnastik  
Christel Krüger, Marianne Boger, Martina Holler, Gerlinde Hönig

## Donnerstag

20:15 - 21:15 Uhr  
Er- und- Sie Fitness- Gym  
Waltraud Grünewald

## Freitag

09:30 - 10:30 Uhr  
Gymnastik am Vormittag  
Emilie Stumpf / Christel Krüger

20:15 - 21:45 Uhr  
Freitagssport  
Bernd Inhestern

## Sonntag

10:00 - 12:00 Uhr  
Familieturnen  
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

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

# Sportangebote im Freien

## Montag

18:00 Uhr  
Walking Treff  
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