



"CORONA" gültig vom 17.08.2020 bis 11.10.2020

KURSPLAN

Tag Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
ATG - Treff		Kids- Dance 16:15h – 17:15h Ab Jahrgang 2013 u. älter	Rückenfit 9:00h – 10:00h Ab 18 Jahren	Karate "Bonsais" 16:00h – 17:30h Von 4 – einschl. 7 J.	Pilates 17:30h – 18:30h Ab 16 Jahren	Karate 9:00h - 11:00h Ab 18 Jahren
	Prellball 17:00h – 18.45h Ab 16 Jahren	Teeny- Dance 17:30h – 18:30h Ab Jahrgang 2010 u. älter	Dance Workout 17:30h – 18:30h 10er- Kursform für ATG- Mitglieder Ab 16 Jahren	Frauenturnen 17:45h – 18:45h Seniorinnen	Karate 19:00h – 20:00h Ab 14 Jahren	
	Karate 19:00h – 20:00h Ab 18 Jahren		Karate "Kids" 18:45h- 19:45h ab 8 Jahren	HIIT- Intervaltraining 19.00h – 20:00h Ab 16 Jahren		
	Jazztanz „Jazzymo“ 20:15h – 21:45h Ab 30 Jahren		Karate 20:00h – 21:30h Ab 18 Jahren	Tischtennis Herren 20:15h – 22:15h Ab 18 Jahren		
Outdoor- Angebote (versch. Treffpunkte)	Nordic- Walking 17:30h – 19:00h Ab 16 Jahren Start: ATG- Treff			Power- Walking 18:30h – 19:30h Ab Wanderparkplatz Langenholdinghausen	Parcour II 16:00h - 17:30h Ab 10 Jahren Hintereingang Sportplatz Alchen, nur bei trockenem Wetter !	
		Parcour I 17:30h- 19:00h Ab 14 Jahren Treffpunkt: Eingang Turnhalle			Leichtathletik 16:00h - 17:30h Schulkinder ab 1. Klasse Sportplatz Alchen, nur bei trockenem Wetter!	ATG- Workout- Runde Alchen Immer nutzbar! Infos am ATG-Treff, Homepage und Facebook
		Pilates 18:00h - 19:00h <hr/> Box- Aerobic 19:15h – 20:15h Ab 18 Jahren Sportplatz Bühl			Badminton 18:30h - 20:30h Ab 10 Jahren Turnhalle Alchen Nur mit eigenem Schläger!	"Waldjolinchen" Immer nutzbar! Infos am ATG-Treff, Homepage und Facebook