



# Kursplan der Alcher TG (gültig ab 06.01.2025)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
ATG-Treff	<b>ATG-Knirpse</b> 09:30-10:30 Uhr	<b>Mini-Dance</b> 15:45-16:30 Uhr 4-6 Jahre Anmeldung unter 0152-02392055	<b>Rückenfit</b> 09:00-10:15 Uhr ab 18 Jahre	<b>Karate "Bonsais"</b> 16:00-17:30 Uhr 4 -7 Jahre	
	<b>Gesundheitssport nach orthopädischem Ansatz</b> 16:00 - 17:00 Uhr Anmeldung unter: 0151-21839651	<b>Kids-Dance</b> 16:30-17:30 Uhr ab Schuleintritt bis 9 Jahre Anmeldung unter: 0175-9203659		<b>Frauenturnen</b> 17:45-18:45 Uhr Seniorenalter	<b>Bodyfit meets Cardio</b> 17:30-18:30 Uhr ab 16 Jahre Anmeldung unter 0170-2403202 oder 0152-02392055
	<b>Prellball</b> 17:00-19:00 Uhr ab 16 Jahre	<b>Teeny-Dance</b> 17:30-18:30 Uhr ab 10 Jahre Anmeldung unter: 0175-9203659	<b>Dance-Workout</b> 17:30-18:30 Uhr ab 16 Jahre	<b>LIFT-Up Langhantel</b> 19:00-20:00 Uhr ab 16 Jahre Anmeldung unter 0170-2403202	
	<b>Karate</b> 19:00-20:00 Uhr ab 18 Jahre	<b>Pilates</b> 18:45-19:45 Uhr ab 16 Jahre	<b>Karate "Kids"</b> 18:45-19:45 Uhr ab 8 Jahre		<b>Karate</b> 19:00-20:15 Uhr ab 14 Jahre
	<b>Jazztanz "Jassymo"</b> 20:15-21:45 Uhr ab 18 Jahre	<b>Exorbitanz</b> 20:00-21:00 Uhr ab 18 Jahre	<b>Karate "Erwachsene"</b> 20:00-21:30 Uhr ab 18 Jahre	<b>Tischtennis Herren</b> 20:15-22:15 Uhr ab 18 Jahre	
Turnhalle	<b>Abenteuerturnen</b> 16:30-17:30 Uhr 4-6 Jahre	<b>Leichtathletik Kids</b> 16:00-17:30 Uhr ab 1. Schuljahr	<b>Leichtathletisch</b> 15:00-16:00 Uhr ab 4 Jahre - Schuleintritt	<b>Eltern-Kind-Turnen *</b> 16:00-17:30 Uhr ab Laufalter bis 4 Jahre Anmeldung Anna Röcher 01522-8996392	<b>Parkour &amp; More</b> 16:00-17:30 Uhr ab 10 Jahre
		<b>Jungenturnen</b> 17:30-19:00 Uhr ab 1. Schuljahr			
			<b>Parkour I</b> 17:30-19:00 Uhr ab 14 Jahre	<b>Box-Aerobic</b> 20:00-21:00 Uhr ab 16 Jahre	
Outdoor	<b>Nordic-Walking</b> 17:30-19:00 Treffpunkt über WA-Gruppe ab 16 Jahre	<b>Power Walking</b> 18:00-19:00 Uhr Treffpunkt nach Absprache 0178 1605976	<b>Lauftreff ab 18J.</b> 18:00-19:30 Uhr Treffpunkt nach Absprache 0160-8020399		
	<b>Lauftreff ab 18J.</b> 19:00-20:30 Uhr Treffpunkt nach Absprache 0160-8020399				

In den Kursangeboten mit dem Zusatz: ANMELDUNG, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. In allen übrigen Gruppen könnt ihr spontan reinschnuppern.  
**Weitere Infos zu den Gruppen, deren Übungsleitern sowie Kontaktdaten erhaltet ihr in den Gruppenbeschreibungen auf unserer Homepage [www.alcher-tg.de](http://www.alcher-tg.de)**