



# Kursplan der Alcher TG (gültig ab 27.10.2025)

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