



Kursplan der Alcher TG (gültig ab 20.02.2026)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
ATG-Treff	ATG-Knirpse 09:30-10:30 Uhr	Mini-Dance 15:45-16:30 Uhr 4-6 Jahre Anmeldung unter 0152-02392055	Rückenfit 09:00-10:15 Uhr ab 18 Jahre	Karate "Bonsais" 16:00-17:30 Uhr 4 - 7 Jahre	Yoga 9:15 - 10:30 Uhr ab 18 Jahren
	Gesundheitssport nach orthopädischem Ansatz 16:00 - 17:00 Uhr Anmeldung unter: 0151-21839651	Kids-Dance 16:30-17:30 Uhr ab Schuleintritt bis 9 Jahre Anmeldung unter: 0175-9203659		Frauenturnen 17:45-18:45 Uhr Seniorenalter	Teeny-Dance 16:15-17:15 Uhr 14 bis 17 Jahre Anmeldung unter: 0175-9203659
	Prellball 17:00-19:00 Uhr ab 16 Jahre	Teeny-Dance 17:30-18:30 Uhr ab 10 Jahre Anmeldung unter: 0175-9203659	Dance-Workout 17:30-18:30 Uhr ab 16 Jahre	LIFT-Up Langhantel 19:00-20:00 Uhr ab 16 Jahre Anmeldung unter 0170-2403202	Bodyfit meets Cardio 17:30-18:30 Uhr ab 16 Jahre Anmeldung unter 0170-2403202 oder 0152-02392055
	Karate 19:00-20:00 Uhr ab 18 Jahre	Pilates 18:45-19:45 Uhr ab 16 Jahre	Karate "Kids" 18:45-19:45 Uhr ab 8 Jahre		
	Jazztanz "Jassymo" 20:15-21:45 Uhr ab 18 Jahre	Exorbitanz 20:00-21:00 Uhr ab 18 Jahre	Karate "Erwachsene" 20:00-21:30 Uhr ab 18 Jahre	Tischtennis Herren 20:15-22:15 Uhr ab 18 Jahre	Karate 19:00-20:15 Uhr ab 14 Jahre
Turnhalle	Abenteuerturnen 16:30-17:30 Uhr 4-6 Jahre	Leichtathletik Kids 16:00-17:30 Uhr ab 1. Schuljahr	Leichtathletisch 15:00-16:00 Uhr ab 4 Jahre - Schuleintritt	Eltern-Kind-Turnen * 16:00-17:30 Uhr ab Laufalter bis 4 Jahre Anmeldung Anna Röcher 01522-8996392	Jungenturnen 16:00 - 17:30 Uhr ab 1. Schuljahr
			Leichtathletik Kids 17:30 - 19:00 Uhr ab 2./3. Schuljahr	Mädchenturnen 16:00-17:30 Uhr ab 1. Schuljahr	Trampolin 17:45-20:00 Uhr ab 1. Schuljahr
			Parkour 17:30-19:00 Uhr Jungs und Mädels ab 10 Jahren	Box-Aerobic 20:00-21:00 Uhr ab 16 Jahre	Badminton 18:30 - 20:30 Uhr ab 10 Jahre
Outdoor	Nordic-Walking 17:30-19:00 Treffpunkt über WA-Gruppe ab 16 Jahre	Power Walking 18:00-19:00 Uhr Treffpunkt nach Absprache 0178 1605976	Lauftreff ab 18J. 18:00-19:30 Uhr Treffpunkt nach Absprache 0160-8020399		
	Lauftreff ab 18J. 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