



## Kursplan der Alcher TG (gültig ab 07.08.2023)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>ATG-Treff</b>	<b>ATG-Knirpse</b> 9:30-10:30 Uhr ab Laufalter	<b>Mini-Dance</b> 15:30-16:30 Uhr 4-6 Jahre	<b>Rückenfit</b> 9:00-10:00 Uhr ab 18 Jahre	<b>Karate "Bonsais"</b> 16:00-17:30 Uhr 4-7 Jahre	<b>Bodyfit meets Cardio</b> 17:30-18:30 Uhr ab 16 Jahre
	<b>Reha-Sport *</b> 15:45-16:45 Rehasport-Rezept nötig Anmeldung unter: 0151-21839651	<b>Kids-Dance</b> 16:30-17:30 Uhr JG 2016 u. älter	<b>Dance-Workout</b> 17:30-18:30 Uhr ab 16 Jahre	<b>Frauenturnen</b> 17:45-18:45 Uhr Seniorenalter	<b>Karate</b> 19:00-20:00 Uhr ab 14 Jahre
	<b>Prellball</b> 17:00-18:45 Uhr ab 16 Jahre	<b>Teeny-Dance</b> 17:30-18:30 Uhr JG 2013 u. älter	<b>Karate "Kids"</b> 18:45-19:45 Uhr ab 8 Jahre	<b>LIFT-Up Langhantel</b> 19:00-20:00 Uhr ab 16 Jahre	<b>Karate Oberstufe</b> 20:00-21:00 Uhr Übungsleiter: Oliver Horn ab 18 Jahren
	<b>Karate</b> 19:00-20:00 Uhr ab 18 Jahre	<b>Pilates</b> 18:45-19:45 Uhr ab 16 Jahre	<b>Karate "Erwachsene"</b> 20:00-21:30 Uhr ab 18 Jahre	<b>Tischtennis Herren</b> 20:15-22:15 Uhr	
	<b>Jazztanz "Jassymo"</b> 20:15-21:45 Uhr ab 18 Jahre	<b>Exorbitanz</b> 20:00-21:00 Uhr ab 18 Jahre			
<b>Turnhalle</b>	<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 ab Oktober Infos bei Maria Bäumer: 0171-3684466	<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>Mädchenturnen</b> 16:00-17:30 Uhr ab 1. Schuljahr	<b>Trampolin</b> 18:15-19:45 Uhr ab 1. Schuljahr	<b>Badminton</b> 18:30-20:30 Uhr ab 10 Jahre
			<b>Parkour I</b> 17:30-19:00 Uhr ab 14 Jahren	<b>Box-Aerobic</b> 20:00-21:00 Uhr ab 16 Jahre	
<b>Outdoor</b>	<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 Anja Bechtel: 0271-2330010	<b>Lauftreff</b> 18:00-19:30 Uhr Treffpunkt nach Absprache <a href="mailto:m.bullmann@aol.com">m.bullmann@aol.com</a>		
	<b>Lauftreff</b> 19:00-20:00 Uhr Treffpunkt nach Absprache <a href="mailto:m.bullmann@aol.com">m.bullmann@aol.com</a>				

\* In den Gruppen "Reha-Sport" und "Eltern-Kind-Turnen" 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)**

**Informationen zur Koordinationsgymnastik bei Maria Bäumer: 0171-3684466**