



# Kursplan gültig ab 01.12.2022

Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<b>ATG- Treff</b>	<b>ATG „Knirpse“</b> 9:30h – 10:30 0 Jahre - Laufalter	<b>Mini- Dance</b> 15:30h – 16:30h Von 4 – 7 Jahren	<b>Rückenfit</b> 9:00h – 10:00h Ab 18 Jahren	<b>Karate „Bonsais“</b> 16:00h – 17:30h Von 4 bis einschl. 7 Jahren	<b>„Bodyfit meets Cardio“</b> 17:30h – 18:30h Ab 16 Jahren	<b>Tanzkreis</b> 18:00h – 20:00h (nicht wöchentlich!)
	<b>Reha-Sport</b> 15:45h – 16:45h Anmeldung unter 0151-21839651 Rehasport Rezept nötig!	<b>Kids- Dance</b> 16:30h – 17:30h Jahrg. 2015 u. älter	<b>Koordinationsgymnastik</b> 10:00-11:00h Ab 18 Jahren	<b>Frauenturnen</b> 17:45h – 18:45h Seniorenalter	<b>Karate Jugendl.</b> 19:00h – 20:00h Ab 14 Jahren	<b>Karate Erw.</b> Ab 18 Jahren (im Wechsel mit Tanzkreis) Nähere Infos bei Jens Braach 0177 - 4235893
	<b>Prellball</b> 17:00h – 18:45h Ab 16 Jahren	<b>Teeny- Dance</b> 17:30h – 18:30h Jahrg. 2012 u. älter	<b>„Dance Workout“</b> 17:30h – 18:30h Ab 16 Jahren	<b>LIFT- Up Langhanteltraining</b> 19:00h – 20:00h Ab 16 Jahren		
	<b>Karate</b> 19:00h – 20:00h Ab 18 Jahren	<b>Pilates</b> 18:45h – 19:45h Ab 16 Jahren <b>Wieder in Präsenz!</b>	<b>Karate „Kids“</b> 18:45h – 19:45h Ab 8 Jahren	<b>Tischtennis Herren</b> 20:15h – 22:15h Ab 18 Jahren		
		<b>„Exorbitanz“</b> 20:00h – 21:00h Ab 18 Jahren	<b>Karate Erw.</b> 20:00h – 21:30h Ab 18 Jahren			
<b>Turnhalle</b>	<b>Jazztanz „Jazzymo“</b> 20:15h – 21:45h Ab 18 Jahren	<b>Leichtathletik Kids</b> 16:00h – 17:30h Ab 1. Schuljahr	<b>„Leichtathletisch“</b> 15:00h – 16:00h Ab 4 Jahren bis Schuleintritt	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 16:00h – 17:30h Ab Laufalter Nur mit bestätigter Anmeldung unter <a href="mailto:n.zimmermann.sport@gmail.com">n.zimmermann.sport@gmail.com</a> !!!!	<b>Parkour &amp; More</b> 16:00h – 17:15h Mädels und Jungs ab 10 Jahren	<b>Weitere Infos zu den Gruppen, deren Übungsleitern sowie Kontaktdaten erhaltet ihr in den Gruppenbeschreibungen auf unserer Homepage unter <a href="http://www.alcher-tg.de">www.alcher-tg.de</a></b>
	<b>Abenteuerturnen</b> 16:30h – 17:30h Von 4 – 6 Jahren	<b>Jungenturnen</b> 17:30h – 18:45h Ab 1. Schuljahr	<b>Mädchenturnen</b> 16:00h – 17:15h Ab 1. Schuljahr	<b>Trampolin</b> 18:15h – 19:45h Ab 1. Schuljahr	<b>Badminton</b> 18:30h – 20:30h Ab 10 Jahren Eigenen Schläger mitbringen!	
		<b>Parkour I</b> 20:30h – 22:00h Ab 14 Jahren	<b>Laufftreff</b> 18:00h – 19:30h Treffpunkt nach Absprache unter <a href="mailto:m.bullmann@aol.de">m.bullmann@aol.de</a> oder in der Wats App Gruppe	<b>Box Aerobic</b> 20:00h – 21:00h Ab 16 Jahren	<b>Zeitfenster für variables Sondertraining</b> 20:30h – 22:00h	
<b>Outdoor</b>	<b>Nordic Walking</b> 17:30h – 19:00h Treffpunkt ATG Treff Ab 16 Jahren	<b>Power Walking</b> 19:00h – 20:00h Treffpunkt: Am Kirrberg 26, Langenholdinghausen				