



Unser Sportangebot – Euer Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00-09:45 Rückenfit Sensitiv Herbert-Giese-Haus	08:30-09:45 Yoga Herbert-Giese-Haus	10:00-11:00 Fit in den Tag Herbert-Giese-Haus Ab Mai	09:00-10:00 Nordic Walking Parkplatz DGH Krautsand	16:00-17:00 Pilates Herbert-Giese-Haus
10:00-10:45 Rückenfit Intensiv Herbert-Giese-Haus	10:00-10:45 Indoor-Cycling 50+ Herbert-Giese-Haus	15:30-16:15 Kinderballett (4-6) Herbert-Giese-Haus	10:15-11:00 Rheuma-Liga Herbert-Giese-Haus	17:00-18:00 Ganzkörper Workout Herbert-Giese-Haus
11:00-11:45 Bauch-Beine-Po-R Herbert-Giese-Haus	14:15-15:15 Integrationssport Kleine Turnhalle	16:15-17:00 Kinderballett (7-9) Herbert-Giese-Haus	15:30-16:30 Box-Fit Kids Herbert-Giese-Haus Pause	17:45-19:00 Herzsport Dreifachturnhalle
15-16:00 Leistungsschwimmen Kehdinger Welle	15:00-16:00 Leichtathletik (6-12) Dreifachturnhalle	17:00-17:30 Ballett Fortgeschr. Herbert-Giese-Haus	17:00-18:00 YogaTeens (11-17) Herbert-Giese-Haus	19:00-20:30 Kickboxen Herbert-Giese-Haus
15:30-16:30 Eltern-Kind-Turnen Dreifachturnhalle	15:00-16:00 Vorschulturnen (4-6) Dreifachturnhalle	18:30-19:30 Tabata Kraft Herbert-Giese-Haus	18:30-19:30 BoxFit Herbert-Giese-Haus	20:30-22:00 Judo Dreifachturnhalle
16:00-17:00 ZUMBA Kids Kleine Turnhalle	16:00-17:00 Alle tanzen mit (4-6) Kleine Turnhalle Ab 3.3		18:30-19:30 Fit für Alle Kleine Turnhalle	20:30-22:00 Badminton Dreifachturnhalle
16:45-18:00 Judo unter 12 J. Dreifachturnhalle	16:00-17:00 Leichtathletik (>12) Dreifachturnhalle		19:00-20:00 L.-schwimmen Kehdinger Welle	
17:15-18:15 Nordic Walking Parkplatz DGH Krautsand (März-Oktober) Kehdinger Stadion (Oktober - März)	18:00-19:00 Work-Out Herbert-Giese-Haus		20:00-21:00 Schwimmen Triathl Kehdinger Welle	
18:00-19:30 Judo (ab 14 J.) Dreifachturnhalle	18:15-19:15 Fitness Herren 50+ Kleine Turnhalle			
18:00-19:00 Indoor-Cycling Herbert-Giese-Haus	19:00-20:30 Kickboxen Herbert-Giese-Haus			
19:00-20:00 ZUMBA Herbert-Giese-Haus	19:30-20:30 Fitness Damen 50+ Kleine Turnhalle			
20:30-22:00 Badminton Dreifachturnhalle	20:15-21:15 L.-schwimmen Kehdinger Welle			



Kindersport beim TVG Drochtersen

Montag

15-16:00 Leistungsschwimmen Kehdinger Welle
15:30-16:30 Eltern-Kind-Turnen Dreifachturnhalle
16:00-17:00 ZUMBA Kids Kleine Turnhalle
16:45-18:00 Judo (unter 12 J.) Dreifachturnhalle
18:00-19:30 Judo (ab 14 J.) Dreifachturnhalle

Dienstag

15:00-16:00 Leichtathletik (6-12) Dreifachturnhalle
15:00-16:00 Vorschulturnen (4-6) Dreifachturnhalle
16:00-17:00 Alle tanzen mit (4-6) Kleine Turnhalle Ab 3.3
16:00-17:00 Leichtathletik (>12) Dreifachturnhalle
19:00-20:30 Kickboxen (ab 13) Herbert-Giese-Haus
20:15-21:15 L.-schwimmen Kehdinger Welle

Mittwoch

15:30-16:15 Kinderballett (4-6) Herbert-Giese-Haus
16:15-17:00 Kinderballett (7-9) Herbert-Giese-Haus
17:00-17:30 Ballett Fortgeschr. Herbert-Giese-Haus

Donnerstag

15:30-16:30 Box-Fit Kids Herbert-Giese-Haus Pause
17:00-18:00 YogaTeens (11-17) Herbert-Giese-Haus
18:30-19:30 Fit für Alle Kleine Turnhalle
19:00-20:00 L.-schwimmen Kehdinger Welle

Freitag

19:00-20:30 Kickboxen (ab 13) Herbert-Giese-Haus
20:30-22:00 Judo (ab 13) Dreifachturnhalle

für Kinder

Detaillierte Kursbeschreibungen inkl. Altersgrenzen findet ihr auf unserer Webseite www.tvg-drochtersen.de