



Unser Sportangebot – Euer Wochenplan

Montag

09:00-09:45 Rückenfit Sensitiv
Herbert-Giese-Haus

10:00-10:45 Rückenfit Intensiv
Herbert-Giese-Haus

11:00-11:45 Bauch-Beine-Po-R
Herbert-Giese-Haus

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

17:15-18:15 Nordic Walking
Parkplatz DGH Krautsand (März-Oktober)
Kehdinger Stadion (Oktober - März)

18:00-19:30 Judo (ab 14 J.)
Dreifachturnhalle

18:00-19:00 Indoor-Cycling
Herbert-Giese-Haus

19:00-20:00 ZUMBA
Herbert-Giese-Haus

20:30-22:00 Badminton
Dreifachturnhalle

Dienstag

08:30-09:45 Yoga
Herbert-Giese-Haus

10:00-10:45 Indoor-Cycling 50+
Herbert-Giese-Haus

14:15-15:15 Integrationssport
Kleine Turnhalle

15:00-16:00 Leichtathletik (6-8)
Dreifachturnhalle

15:00-16:00 Vorschulturnen (4-6)
Dreifachturnhalle

16:00-17:00 Alle Tanzen Mit (4-6)
Kleine Turnhalle

16:00-17:00 Leichtathletik (>8)
Dreifachturnhalle

18:00-19:00 Work-Out
Herbert-Giese-Haus

18:15-19:15 Fitness Herren 50+
Kleine Turnhalle

19:00-20:30 Kickboxen
Herbert-Giese-Haus

19:30-20:30 Fitness Damen 50+
Kleine Turnhalle

20:15-21:15 L.-schwimmen
Kehdinger Welle

Mittwoch

10:00-11:00 Fit in den Tag
Herbert-Giese-Haus **Ab 8.07**

**15:15-16:00 nappydancers®
(1,5-4 Jahre)** Kleine Turnhalle

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

18:30-19:30 Tabata Kraft
Herbert-Giese-Haus

Donnerstag

09:00-10:00 Nordic Walking
Parkplatz DGH Krautsand

10:15-11:00 Rheuma-Liga
Herbert-Giese-Haus

15:30-16:30 Box-Fit Kids
Herbert-Giese-Haus **Pause**

**15:30-16:30 Karate Unterstufe
(6-12 Jahre)** Kleine Turnhalle

**16:30-18:00 Karate Oberstufe
(ab 12 Jahre)** Kleine Turnhalle

17:00-18:00 YogaTeens (11-17)
Herbert-Giese-Haus

18:30-19:30 BoxFit
Herbert-Giese-Haus

18:30-19:30 Fit für Alle
Kleine Turnhalle

19:00-20:00 L.-schwimmen
Kehdinger Welle

20:00-21:00 Schwimmen Triathl
Kehdinger Welle

Freitag

16:00-17:00 Pilates
Herbert-Giese-Haus

17:00-18:00 Ganzkörper Workout
Herbert-Giese-Haus

17:45-19:00 Herzsport
Dreifachturnhalle

19:00-20:30 Kickboxen
Herbert-Giese-Haus

20:30-22:00 Judo
Dreifachturnhalle

20:30-22:00 Badminton
Dreifachturnhalle



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 (6-8)
Dreifachturnhalle

15:00-16:00 Vorschulturnen (4-6)
Dreifachturnhalle

16:00-17:00 Alle Tanzen Mit (4-6)
Kleine Turnhalle

16:00-17:00 Leichtathletik (>8)
Dreifachturnhalle

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

20:15-21:15 L.-schwimmen
Kehdinger Welle

Mittwoch

**15:15-16:00 nappydancers®
(1,5-4 Jahre)** Kleine Turnhalle

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

**15:30-16:30 Karate Unterstufe
(6-12 Jahre)** Kleine Turnhalle

**16:30-18:00 Karate Oberstufe
(ab 12 Jahre)** Kleine Turnhalle

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