

# Aktueller Wochenplan der FITNESS- und TURNABTEILUNG

Kontakt per E-Mail: [turnen@tsv-fischbach.de](mailto:turnen@tsv-fischbach.de)



Mitglied im BLSV 50173

**Bitte melden Sie sich bei jedem Trainer bzw. Übungsleiter immer DIREKT AN und erfragen Sie, ob bzw. zu welchen Bedingungen und wie genau die Trainingseinheit stattfinden wird!**

Tag	Zeit	Was	Ort	Leitung	Telefon
<b>Montag</b>	17.45 - 19.15	<b>Walking</b> (schnelles Gehen)	Treffpunkt: vor der Börnestraße 21		
	17.30 – 18.45	<b>Rückenfit und Achtsamkeit</b>	Gymnastikraum TSV	Barbara Wolf	Mobil: 0171 67 93 426
	19.15 – 20.00	<b>Trampolin Fitness</b>	Gymnastikraum TSV	Sven Reiner Jump4Fitness.de	WhatsApp: 0179- 5964730
<b>Dienstag</b>	15.45 – 16.30 16.30 – 17.15	<b>Eltern-Kind-Turnen Kinderturnen (4 - 6 Jahre)</b>	Schulturnhalle Fischbach	Franz Mages	83 08 62
	18.00 – 19.00 19.15 – 20.15	<b>Yoga &amp; Chi Gung<sup>1b.)</sup> Yoga &amp; Chi Gung<sup>1b.)</sup></b>	Gymnastikraum TSV	Johannes Mak	09188 / 30 55 81 WhatsApp: 01722114553
<b>Mittwoch</b>	17.30 – 18.30	<b>Kinderturnen (6 - 9 Jahre)</b>	Schulturnhalle Fischbach	Katrin und Sabrina	WhatsApp: 0171 43 555 68,
	18.30 - 19.30	<b>Zumba®</b>	Schulturnhalle Fischbach	Ruth	0176-63 699 853
	18.30 - 19.30	<b>Bodyforming</b>	Gymnastikraum TSV	Susanne Rupprecht	83 16 47
	20.00 – 20.45	<b>Trampolin Fitness</b>	Gymnastikraum TSV	Sven Reiner Jump4Fitness.de	WhatsApp: 0179- 5964730
<b>Donnerstag</b>	18.00 - 19.00	<b>Erlebnistanz</b>	Gymnastikraum TSV	Margret	83 58 55
	19.30 – 21.00	<b>GroupFitWellWoman</b> Step, Pilates, Power Yoga, Wirbels.Gymn.	Gymnastikraum TSV	Gudrun Halamek	Whats App 0170 34 79 725
<b>Sonntag</b>	Sommerzeit: 18.00 – 20.00 Winterzeit: 17.00 - 19.00	<b>Franken Squares</b> Square Dance	Gymnastikraum TSV	Sylvia Rethfeldt	09131 / 65 153

Stand: Januar 2025