

Turn- und Sportgemeinschaft von 1863 Uslar e.V.

Wöchentliche Sportaktivitäten **ab 1.2.2022**

Mo.	18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr 20.00 – 21.30 Uhr	Kraftraum Gr. 1 Kraftraum Gr. 2 Sport, Spiel, Spaß Step Aerobic Anfänger Gesundheitssport Volleyball Frauen-Power	Nur mit Anmeldung bei Reinhold (begrenzte Anzahl) Nur mit Anmeldung bei Reinhold (begrenzte Anzahl) Olga Olga Olga Monika	TSG- Kraftraum TSG- Kraftraum TSG-Turnhalle TSG-Turnhalle TSG- Turnhalle Gymnasium
Di.	17.30 – 19.30 Uhr 17.30 – 19.00 Uhr 19.15 – 20.45 Uhr 19.30 – 21.00 Uhr	Faustball Yoga Gruppe 1 Yoga Gruppe 2 Bodenturnen Fortg.	Dieter Nur mit Anmeldung bei Sabine (begrenzte Anzahl) Nur mit Anmeldung bei Sabine (begrenzte Anzahl) Olga	TSG- Turnhalle Jugendraum Jugendraum TSG- Turnhalle
Mi.	18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr 15.30 – 17.00 Uhr 17.30 – 18.30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Kraftraum Gr. 1 Kraftraum Gr. 2 Mutter u. Kind Turnen Hockergymnastik Rückengymnastik Step Aerobic	Nur mit Anmeldung bei Reinhold (begrenzte Anzahl) Nur mit Anmeldung bei Reinhold (begrenzte Anzahl) Olga Maria Maria Olga	TSG- Kraftraum TSG- Kraftraum Grundschule TSG- Turnhalle TSG- Turnhalle TSG- Turnhalle
Do.	18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr 20.00 – 21.30 Uhr	Bauch, Beine, Po Indoor Cycling Sie u. Er Sport	Olga Olga nur mit Anmeldung (begrenzte Anzahl) Eigen	TSG- Turnhalle TSG- Turnhalle TSG- Turnhalle
Fr.	17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 15.00 – 16.30 Uhr 16.30 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	Kraftraum Gr. 1 Kraftraum Gr. 2 Turnen Anfänger Bodenturnen Fortg. Zirkeltraining Kraftraum Nur <i>Frauen</i>	Nur mit Anmeldung bei Reinhold (begrenzte Anzahl) Nur mit Anmeldung bei Reinhold (begrenzte Anzahl) Olga Olga Olga Olga	TSG- Kraftraum TSG- Kraftraum TSG- Turnhalle TSG- Turnhalle TSG- Turnhalle TSG- Kraftraum
Sa.	12.00 – 13.00 Uhr	Indoor Cycling	Olga nur mit Anmeldung (begrenzte Anzahl)	TSG- Turnhalle

Kraftraumtermine: Montag, Mittwoch und Freitag: (Minimal 2 Personen - Maximal 6 Personen je Gruppe.)

Anmeldung bei Reinhold ab 17.15 Uhr unter 05571-915127

Kraftraumtermine Freitag: (Frauen) sind mit Olga abzustimmen.