

# Turn- und Sportgemeinschaft von 1863 Uslar e.V.

## Wöchentliche Sportaktivitäten **ab 1.6.2022**

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

**Kraftraumtermine:** Montag, Mittwoch und Freitag: **(Minimal 2 Personen - Einzeltraining nicht möglich)**

**Kraftraumtermine Freitag:** (Frauen) sind mit Olga abzustimmen.