

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

## Wöchentliche Sportaktivitäten **ab 01.09.2024**

<b>Mo.</b>	16.30 – 20.30 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr 20.00 – 21.30 Uhr	Kraftraum/Bühne Sport, Spiel, Spaß Gesundheitssport Volleyball Frauen-Power	Eigenverantwortlich (Nutzungsordnung beachten) Mo Olga Monika	TSG- Kraftraum TSG-Turnhalle TSG- Turnhalle Gymnasium
<b>Di.</b>	16.30 – 20.30 Uhr 17.30 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.30 Uhr	Kraftraum/Bühne Faustball Yoga	Eigenverantwortlich (Nutzungsordnung beachten) Eigenverantwortlich Wiltrud Debelka	TSG- Kraftraum TSG- Turnhalle Turnhalle/Jugendraum
<b>Mi.</b>	16.30 – 20.30 Uhr 15.30 – 17.00 Uhr 17.30 – 18.30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	Kraftraum/Bühne Mutter u. Kind Turnen Hockergymnastik Rückengymnastik	Eigenverantwortlich (Nutzungsordnung beachten) Olga Olga/Vertretung Monika Olga/Vertretung Monika	TSG- Kraftraum Grundschule TSG- Turnhalle TSG- Turnhalle
<b>Do.</b>	15.00 – 16.30 Uhr 16.30 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 19.10 – 20.10 Uhr 16.30 – 20.30 Uhr 20.00 – 21.30 Uhr	Turnen Anfänger Bodenturnen Fortg. Bauch, Beine, Po Indoor Cycling Kraftraum/Bühne Sie u. Er Sport	Jasmina Olga Olga <b>Olga nur mit Anmeldung (begrenzte Anzahl)</b> Eigenverantwortlich (Nutzungsordnung beachten) Eigenverantwortlich	TSG- Turnhalle TSG- Turnhalle TSG- Turnhalle TSG- Turnhalle/Bühne TSG- Kraftraum TSG- Turnhalle
<b>Fr.</b>	16.30 – 19.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr	Kraftraum/Bühne Step Aerobic Kraftraum/Bühne <i>nur Frauen</i>	Eigenverantwortlich (Nutzungsordnung beachten) Olga Eigenverantwortlich (Nutzungsordnung beachten)	TSG- Kraftraum TSG- Turnhalle TSG- Kraftraum
<b>Sa.</b>	12.00 – 13.00 Uhr 12.00 – 14.00 Uhr	Indoor Cycling Kraftraum/Bühne	<b>Olga nur mit Anmeldung (begrenzte Anzahl)</b> Eigenverantwortlich (Nutzungsordnung beachten)	TSG- Turnhalle/Bühne TSG- Kraftraum

### Kraftraumtermine:

Montag bis Samstag: (**Minimal 2 Personen - Einzeltraining nicht möglich**)  
(**Nutzungsordnung ist zu beachten**)

### Kraftraumtermine Freitag:

Frauen: Zurzeit Eigenverantwortlich. (**Nutzungsordnung ist zu beachten**)