



TV Niedernberg 1961 e.V.

www.tv-niedernberg.de

# Sport - Adventskalender 2018

„mit dem Turnverein fit durch die Adventszeit“



KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
48						<b>1</b> 10 – 11 Uhr Walking * NW „rund um den See“ Reinhilde Treffpunkt: Ha-He-Halle	<b>2</b> 16 – 17 Uhr Modern Line Dance Isabella Schulturnhalle
49	<b>3</b> 20 – 21 Uhr AEROBIC * BBP Haltung & Bewegung Rosi Hans-Herrmann-Halle	<b>4</b> 18:30 – 19:30 Uhr Power-Walking „Advents-Ortslauf“ Treffpunkt: Ha-He-Halle	<b>5</b> 20 - 21 Uhr Zumba® Fitness Michael Hans-Herrmann-Halle	<b>6</b> 8:30 – 9:30 Uhr Cardio Fitness Isabella Hans-Herrmann-Halle	<b>7</b> 8 - 9 Uhr Sunrise Yoga Christine im Foyer der Hans-Herrmann-Halle	<b>8</b> 9 – 10 Uhr „Der Frühe Vogel ...“ Fitness Mix Isabella Schulturnhalle	<b>9</b> 10:30 Uhr Nikolaus-Schwimmen ** Erich Honisch Beach
50	<b>10</b> 19 - 20 Uhr Bodystyling Sigrid Hans-Herrmann-Halle	<b>11</b> 19 - 20 Uhr Stretching Sigrid Fitnessraum Hans-Herrmann-Halle	<b>12</b> 20 - 21 Uhr Indian Balance® Isabella Hans-Herrmann-Halle	<b>13</b> 20 – 21:30 Uhr Power & Fun Erich Schulturnhalle	<b>14</b> 19 - 20 Uhr Workout mit dem Redondoball Sigrid Hans-Herrmann-Halle	<b>15</b> 20 - 21 Uhr „Let's Dance“ Rosi Schulturnhalle	<b>16</b> 18 - 19 Uhr Fit mit dem Ball Rosi Schulturnhalle
51	<b>17</b> 20 – 21 Uhr Präventionssport Haltung & Bewegung Elvira Hans-Herrmann-Halle	<b>18</b> 19 – 20 Uhr Wirbelsäulengymna. „nur für Männer“ Erich Hans-Herrmann-Halle	<b>19</b> 19 - 20 Uhr Aroha® Sigrid Hans-Herrmann-Halle	<b>20</b> 20 - 21 Uhr Faszien® Training Sigrid Hans-Herrmann-Halle	<b>21</b> 19 - 20 Uhr Bewegen & Entspannen Sigrid Hans-Herrmann-Halle	<b>22</b> 18 - 19 Uhr Workout Mix aus Thai Bo & Yoga Nadja Schulturnhalle	<b>23</b> 10 - 11 Uhr Tabata mit anschl. Entspannung Sybille Schulturnhalle
52	<b>24</b> Entspannung Heiligabend dahoam	<b>25</b> 1. Weihnachtstag	<b>26</b> 2. Weihnachtstag				
Info	Stand: 12 / 2018			Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. (bei Nicht-Mitglieder)	Wenn möglich, zu allen Sportstunden eine Gymnastikmatte mitnehmen; ansonsten bitte ein Handtuch.		** Voraussetzung: 18 Jahre + Schwimmfähigkeit; es sind keine gesundheitlichen Gründe bekannt, die gegen eine Teilnahme sprechen.

Angaben ohne Gewähr