Gemeinsam FIT bleiben mit dem TSV

Die Turnabteilung des TSV Nandlstadt geht
mit folgendem Angebot in die Hallensaison.
Wir freuen uns auf euch.
Die Stunden finden wöchentlich statt.
In den Schulferien machen wir Pause

Programm für Erwachsene

Montag
- **Athletik und Mobility** (19:00 bis 20:00 Halle1) Start: 28.09
  Neueinsteiger bitte bei der Übungsleiterin anfragen
- **Walken** (19:00 bis ca. 20:30 am Sportplatz bei gutem Wetter, gutem Licht) läuft
  Neueinsteiger bitte bei der Übungsleiterin anfragen

Dienstag
- **Badminton** (19:30 – 21:00 Halle 2)
  Neueinsteiger bitte beim Übungsleiter anfragen

Mittwoch
- **Ü 60 Gymnastik** (17:00 bis 18:00 Halle 1) Start: 16.09
- **Dehnen und Kräftigen** (18:00 bis 1900 Halle 1) Start: 16.09
- **Flexi-Bar** (19:00 bis 20:00 Halle 1) Start: 30.09
  Neueinsteiger bitte bei der Übungsleiterin anfragen
- **Völkerball** (19:30 bis 21:30 Halle 2)
  Neueinsteiger bitte bei der Übungsleiterin anfragen Start:7.10
- **Basketball** (20:00 bis 22:00 Halle 1)
  Neueinsteiger bitte beim Übungsleiter anfragen

Donnerstag
- **Cardio-Training** (18:00 bis 18:45 Halle 3) Start: 24.09
- **Damengymnastik (**19:00 bis 20:00 Halle 1**)** Start: 24.09
- **Volleyball** (20:00 bis 22:00 Halle 1)
  Neueinsteiger bitte beim Übungsleiter anfragen

Freitag
- **Basketball (**19:00 – 21:00)
  Neueinsteiger bitte beim Übungsleiter anfragen

Homepage: www.tsv-nandlstadt.de
Bei Fragen: 08756/2100 oder 01575 8299297Barbara Altmann