

Belegung Josef-Zehe-Halle Emser Straße 357 Horchheim

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Uhrzeit	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Uhrzeit	
08:45				08:45					08:45	
09:00				09:00	TT-Senioren				09:00	
09:15				09:15					09:15	
09:30	Mama Fit			09:30					09:30	
09:45				09:45					09:45	
10:00						10:00			10:00	
10:15				10:15		Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre		10:15		
10:30				10:30	Pilates Sanft			10:30		
10:45				10:45					10:45	
11:00				11:00				11:00		
11:15				11:15				11:15		
11:30				11:30				11:30		
11:45				11:45				11:45		
12:00				12:00	TuS-Kooperation mit Grundschule			12:00		
12:15				12:15				12:15		
12:30				12:30				12:30		
12:45				12:45				12:45		
13:00				13:00				13:00		
13:15				13:15				13:15		
13:30				13:30				13:30		
13:45				13:45				13:45		
14:00				14:00				14:00		
14:15				14:15				14:15		
14:30		Senioren- gymnastik		14:30			TT-Spiele unterschiedliche Zeiten		14:30	
14:45					14:45					14:45
15:00				15:00	Kreativer Kindertanz 5-6 Jahre				15:00	
15:15				15:15						15:15
15:30		Dance Kids 6 -8 Jahre	Eltern-Kind- Turnen 1-3 Jahre	15:30					15:30	
15:45						15:45		Kreativ. Kindertanz 3-4 Jahre		15:45
16:00				16:00		Kids 6-8 Jahre				16:00
16:15				16:15						16:15
16:30			Jungenturnen ab 6 Jahre	16:30						16:30
16:45					16:45					16:45
17:00		Akrobatik u. Dance/ Hip Hop Mädchen 7-16 J.		17:00	Dance Girls/ Hip Hop 8-10 Jahre	Jugend ab 10 Jahre			17:00	
17:15							17:15			
17:30				17:30					17:30	
17:45				17:45				17:45		
18:00	Cardio Aktiv®/ Functional Fitness		Zumba® oder Yogalates	18:00	Crosstraining/ Functional Fitness			Tanzkurs Paare	18:00	
18:15						18:15				18:15
18:30		Sanfte Fitness		18:30					18:30	
18:45	Hot Iron®/ Iron Cross®/ Functional Fitness				18:45					18:45
19:00			Pilates Fortgeschrittene	19:00	Functional Fitness	TT- Damen/Herren			19:00	
19:15		Step Aerobic					19:15			
19:30					19:30					19:30
19:45				19:45					19:45	
20:00	Spielmannszug Große Übungsstunde		Rücken Fit/ Functional Fitness	20:00	Tabata®/ Functional Fitness					20:00
20:15						20:15				20:15
20:30			TT- Damen/ Herren		20:30				20:30	
20:45					20:45				20:45	
21:00					21:00				21:00	
21:15					21:15				21:15	
21:30					21:30				21:30	
21:45				21:45				21:45		
22:00				22:00				22:00		

Erbenstraße Horchheim und ausgelagerte Gruppen

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Uhrzeit	
14:30					Handball Ballspiel- gruppe 3-5 Jahre			14:30	
14:45								14:45	
15:00								15:00	
15:15								15:15	
15:30			Kinderturnen 3-5 Jahre		Handball E-Jugend 8-10 J.			15:30	
15:45									15:45
16:00			Gerätturnen ab 6 Jahre					16:00	
16:15								16:15	
16:30						Handball Minis 5-7 J.		16:30	
16:45									16:45
17:00						Handball Herren I		17:00	
17:15									17:15
17:30									17:30
17:45									17:45
18:00			Handball Damen					18:00	
18:15								18:15	
18:30								18:30	
18:45								18:45	
19:00								19:00	
19:15								19:15	
19:30								19:30	
19:45								19:45	
20:00	Handball Damen	Handball Herren II IGS Metternich	Handball Herren I					20:00	
20:15									20:15
20:30									20:30
20:45									20:45
21:00									21:00
21:15									21:15
21:30									21:30
21:45									21:45

