***Turnerbund 1908 e.V. Assenheim***

***Homepage „www.tb-assenheim.de“***

***Regelmäßige Übungsstunden Stand ab 01.01.2025***

***Montag***

***15:15 – 16:45 Uhr Eltern- u. Kind Turnen 1 ½ - 4 Jahre***

***Monika Seiberth Hesch Tel.0157 88323981***

***16:15 – 17:45 Uhr Eltern- u. Kind Turnen 1 ½ - 4 Jahre***

***Monika Seiberth Hesch Tel.0157 88323981***

***18:30 – 19:30 Uhr „Rund um die Wirbelsäule Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen***

 ***Petra Graf Tel. 0170 4054131***

***19:30 – 20:30 Uhr Gymnastik und mehr….***

 ***Petra Graf Tel. 0170 4054131***

***Dienstag***

***08:45 – 09:45 Uhr Allround Gymnastik***

 ***Petra Hesser***

***10:00 – 11:00 Uhr Gymnastik für Senioren***

***Petra Graf Tel. 0170 4054131***

***15:15 – 16:45 Uhr Eltern- u. Kind Turnen 1 ½ - 4 Jahre***

 ***Monika Seiberth Hesch Tel.0157 88323981***

***16:15 – 17:45 Uhr Eltern- u. Kind Turnen 1 ½ - 4 Jahre***

 ***Monika Seiberth Hesch Tel.0157 88323981***

***18:00 – 20:00 Uhr Badminton Damen und Herren***

 ***Udo Rausch Tel. 0176 78482558***

***Mittwoch***

***10:00 – 11:00 Uhr Fit in den Tag für Senioren***

***Petra Graf Tel. 0170 4054131***

***16:30 – 17:30 Uhr Kinderturnen Vorschule ab 4 Jahre***

***Petra Graf Tel. 0170 4054131***

***17:30 – 18:30 Uhr Kinderturnen ab 1. Klasse***

***Petra Graf Tel. 0170 4054131***

***18:45 – 20:00 Uhr Badminton Damen,***

 ***Ursula Riemer Tel. 06231 2328***

***20:00 – 22:00 Uhr Halle Frei***

***Donnerstag***

***18:30 – 21:00 Uhr Sommerzeit Boule auf dem Außengelände***

***18:00 – 21:00 Uhr Winterzeit Boule auf dem Außengelände***

 ***Wolfgang Fischer Tel. 0176 22721306***

**19:00 – 20:00 Uhr Zumba**

 **Heike Hohl Tel.0176 55007436**

**20:00 – 22:00 Uhr Volleyball für Damen und Herren**

**Iris Lüdtke Tel. 06231 7275**

**Ab 18:00 Uhr Bei schönem Wetter im Außenbereich**

**Freitag**

**Ab 19:00 Uhr Backgammon**

 **Detlef Große Tel. 06231 403854**

**Alle 2 Wochen! Tel. 0160 96466915**

 **Halle Freitags ganztags frei**

Alle Übungsstunden finden in der **Assenheimer Gemeinschaftshalle** statt. Neue Interessenten können an den angegebenen Terminen drei Schnupperstunden in Anspruch nehmen. Anmeldungen am Übungstag bei den Übungsleiter/innen bez. Betreuern oder bei

Werner Sahler, Abteilung Breitensport, Telefon: 06231 5789 oder 0173 8483137

Weitere Infos auf unsere Homepage www.tb-assenheim .de