

Turngemeinde Neuenhasslau e.V. 1895 Unser Übungsangebot



Sparte	Übungsgruppe	Trainingszeiten	Halle	Beschreibung
Volleyball	Main-Kinzig-Volleys 1	dienstags 20 - 22 Uhr	Schulturnhalle	Herren-Volleyball in der Landesliga Nord
		freitags 20 - 22 Uhr	Schulturnhalle	
Volleyball	Main-Kinzig-Volleys 2	montags 18.30 - 20.15 Uhr	Kopernikus-schule	Herren Volleyball in der Bezirksliga
		mittwochs 20 - 22 Uhr	Freigericht Kopernikus-schule Freigericht	
Volleyball	Main-Kinzig-Volleys 4	dienstags 17 - 18.30 Uhr	TGN-Halle	Herren-Volleyball in der Kreisliga, ab Jahrgang 2009
Volleyball	Main-Kinzig-Volleys-Jugend	montags 15 - 16.30 Uhr	TGN-Halle	U12/U13/U14 männlich, Landesliga
		freitags 14.30 - 16 Uhr	TGN-Halle	
Volleyball	Main-Kinzig-Volleys-Jugend	dienstags 18.30 - 20 Uhr	Schulturnhalle	U15 männlich, Team 1, Oberliga
		freitags 18.15 - 19.45	Grundschule Freigericht	
Volleyball	Main-Kinzig-Volleys-Jugend	dienstags 17 - 18.30 Uhr	Schulturnhalle	U15 männlich, Team 2, Oberliga
		freitags 16.45 - 18.15 Uhr	Grundschule Freigericht	
Volleyball	Main-Kinzig-Volleys-Jugend	dienstags 18.30 - 20 Uhr	Schulturnhalle	U16 männlich, Oberliga
		freitags 18.15 - 19.45 Uhr	Grundschule Freigericht	
Volleyball	Main-Kinzig-Volleys-Jugend	dienstags 17 - 18.30 Uhr	Schulturnhalle	U16 männlich, Landesliga
		freitags 16.45 - 18.15 Uhr	Grundschule Freigericht	
Volleyball	Main-Kinzig-Volleys-Jugend	freitags 18.30 - 20 Uhr	TGN-Halle	U18 männlich, Oberliga
Volleyball	Main-Kinzig-Volleys-Jugend	dienstags 18.30 - 20 Uhr	Schulturnhalle	U18 männlich, Landesliga
		freitags 18.15 - 19.45 Uhr	Grundschule Freigericht	
Volleyball	Main-Kinzig-Volleys-Jugend	montags 18.30 - 20.15 Uhr	Kopernikus-schule	U20 männlich, Oberliga
		mittwochs 20 - 22 Uhr	Freigericht Kopernikus-schule Freigericht	
Volleyball	Main-Kinzig-Volleys Jugend	mittwochs 18 - 19.30 Uhr	Schulturnhalle	U16 weiblich, Bezirksliga, Jahrgang 2010 bis 2012
		freitags 17 - 18.30 Uhe	Schulturnhalle	
Volleyball	Damen 1	montags 19.30 - 21.30 Uhr	TGN-Halle	Damen Volleyball in der Bezirksliga
		donnerstags 19 - 21 Uhr	TGN-Halle	
Volleyball	Damen 2	dienstags 18 - 20 Uhr	TGN-Halle	Damen Volleyball in der Kreisklasse
		freitags 18.15 - 20 Uhr	Schulturnhalle	
Volleyball	Hobbies	freitags 20.30 - 22 Uhr	TGN-Halle	Hobby-Volleyball für 40- bis 60-Jährige
Erwachsene	Badminton	montags 20.30 - 22 Uhr	Schulturnhalle	Hobby-Badminton
Erwachsene	Beweglich und Fit	mittwochs 19 - 20 Uhr	TGN-Halle	Ganzkörper- und Rumpfstabilisierende Übungen

Turngemeinde Neuenhasslau e.V. 1895
Unser Übungsangebot



Sparte	Übungsgruppe	Trainingszeiten	Halle	Beschreibung
Erwachsene	Fit für den Rücken	mittwochs 18 - 19 Uhr	TGN-Halle	Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen für den Rücken
Erwachsene	Frauenfitness	dienstags 16 - 17 Uhr	TGN-Halle	Fitness bei Musik für Ausdauer und Koordination
Erwachsene	Fit durch HIIT	montags 19.30 - 20 Uhr	TGN-Halle	knackige 30-Minuten Workouts (High Intensive Intervall Training)
		mittwochs 20 - 20.30 Uhr	TGN-Halle	
Erwachsene	Qi Gong	mittwochs 17 - 18 Uhr	TGN-Halle	Atem- & Konzentrations-übungen zur Stärkung der Lebenskraft
Erwachsene	Shuffleboard	dienstags 20.30 - 22 Uhr	TGN-Halle	generationsüber-greifende Trendsportart, ähnlich dem Curling (aber ohne Eis)
Erwachsene	Selbstbehauptung für Erwachsene	montags 17.30 - 18.30 Uhr	TGN-Halle	Techniken zur physischen Selbstbehauptung & zum verbalen Grenzensetzen
		donnerstags 18 - 19 Uhr	TGN-Halle	
Erwachsene	Männersport	montags 19 - 20.30 Uhr	Schulturnhalle	Sportstunde mit Hockey, Basketball und Fußball
Erwachsene	Fit und aktiv bis 100	montags 18.30 - 19.30 Uhr	TGN-Halle	Übungsstunde mit Gymnastik, Spiel und Spaß
Kinder und Jugendliche	Selbstbehauptung für Kinder	montags 16.30 - 17.30 Uhr	TGN-Halle	Stärkung des Selbstvertrauens, Handgriffe zum Selbstschutz, für Kinder der 2. und 3.Klasse
Kinder und Jugendliche/ Volleyball	Ballsport für Kinder	freitags 16 - 17 Uhr	TGN-Halle	Ballkoordination + Grundtechniken Volleyball für Kinder von 5 bis 10 Jahren
Kinder und Jugendliche	Sporthelden	montags 18 - 19 Uhr	Schulturnhalle	verschiedene Ballsportarten, Turnen, Laufen, Werfen, Fangen - für Grundschulkindern
Kinder und Jugendliche	Turn-Tiger	dienstags 16 - 17 Uhr	Schulturnhalle	spielerische Turnstunde mit Geräte-Parcours, für Kinder der 1. und 2.Klasse
Kinder und Jugendliche	Purzelturnen	montags 16 - 17 Uhr	Schulturnhalle	erste Bewegungserfahrungen gemeinsam mit den Eltern, für Kinder von 1 bis 2 Jahre
Kinder und Jugendliche	Turnzwerge	montags 17 - 18 Uhr	Schulturnhalle	erste Bewegungserfahrungen gemeinsam mit den Eltern, für Kinder von 2 bis 4 Jahre
Kinder und Jugendliche	Springmäuse	mittwochs 16.15 - 17 Uhr	Schulturnhalle	erstes Turnen ohne Eltern, für Kinder von 4 bis 5 Jahre
Kinder und Jugendliche	Springmäuse	mittwochs 17 - 17.45 Uhr	Schulturnhalle	erstes Turnen ohne Eltern, für Kinder von 5 bis 6 Jahre