

ATV Sonder-Sportangebote zu Corona-Zeiten (ab 07.09.2020)

Wochentag	Uhrzeit	Sportprogramm	Besonderheit
Montag	8.30 - 9.30 Uhr	Fit in die Woche	Sportplatz, bei Regen Kapellenstr. *
	9.45 -10.45 Uhr	Seniorengymnastik	Sportplatz, bei Regen Kapellenstr. *
	11.00-12.00 Uhr	Osteoporoseprävention *	
	16.00-16.45 Uhr	Eltern Kind Turnen *	Achtung, geänderter Ort. Nun ATV-Halle Kapellenstraße! Teilnehmerzahl begrenzt! Bitte vorab anmelden unter kinderturnen@atv-selhof.de
	17.00-17.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik *	
	18.00-18.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik *	
	19.00-21.30 Uhr	Boxen Wettkämpfer */**	
	20.00-22.00 Uhr	Volleyball *	Turnhalle SIBI alt
Dienstag	9.30-10.45 Uhr	MAMA Workout	Reitersdorfer Park
	16.00-17.45 Uhr	Gerätturnen Fortschr. 2 *	
	18.00-18.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik *	
	19.00-20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik *	
	19.00-20.30 Uhr	Tai chi Anfänger	Menzenberger Sportplatz
	20.15 -21.15 Uhr	Pilates *	
Mittwoch	15.00-16.30 Uhr	Kleinkindersport 3-6J *	bitte anmelden unter sportvorstand@atv-selhof.de und Rückmeldung durch Übungsleiter abwarten!
	17.00-18.45 Uhr	Boxen */**	
	19.00-20.00 Uhr	Power Fitness *	Achtung, geänderte Uhrzeit!
	20.15-21.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik *	Achtung, geänderte Uhrzeit!
Donnerstag	16.30-18.00 Uhr	Nordic-Walking	Endhaltestelle Straßenbahn ab 17.09.2020

Wochentag	Uhrzeit	Sportprogramm	Besonderheit
	17.30-18.45 Uhr	Trampolinturnen	Halle Bergstr. Teilnehmerzahl begrenzt! Bitte anmelden unter trampolin@atv-selhof.de und Rückmeldung durch Übungsleiter abwarten
	19.00-19.45 Uhr	Fitness/Work out *	ab 17.09.2020
	20.00-21.30 Uhr	Fit-Gymnastik Damen *	
Freitag	8.30-9.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Sportplatz, bei Regen Kapellenstr. *
	14.30-15.45 Uhr	Gerätturnen Anfänger *	Teilnehmerzahl begrenzt! Bitte anmelden unter turnen@atv-selhof.de und Rückmeldung durch Übungsleiter abwarten!
	16.00-17.45 Uhr	Gerätturnen Fortschritt 1 *	
	18.00-19.15 Uhr	Boxen Kinder 6-13J */**	
	19.30-21.30 Uhr	Boxen ab 14 J. */**	
	18.30-19.40 Uhr	Trampolinturnen	Halle Bergstr. Teilnehmerzahl begrenzt! Bitte anmelden unter trampolin@atv-selhof.de und Rückmeldung durch Übungsleiter abwarten
	19.55-21.00 Uhr	Trampolinturnen	Halle Bergstr. Teilnehmerzahl begrenzt! Bitte anmelden unter trampolin@atv-selhof.de und Rückmeldung durch Übungsleiter abwarten
	18.30-20.00 Uhr	Tai chi für Fortgeschrittene Menzenberger Sportplatz	

* max. 15 Personen;

** Teilnahme nur nach Voranmeldung bei Anke Müller (boxen@atv-selhof.de)

**Radspport gem. Radfahrplan und Wandern gemäß Wanderplan 2020 wird angeboten
Hier gilt eine maximale Teilnehmerzahl von 10 Personen!**