



Sportangebot des TSV NN – Seite 1

Nicht-Mitglieder können die Kurse einmalig in Form einer Probestunde für jeweils 3,- € testen.

(ext. Kurs) bedeutet: Kurssystem mit variablem Programm und Sondergebühren. Änderungen im Sportangebot und neue Kursangebote sind möglich. Bitte Aushänge beachten.

GYMNASTIK/FITNESS	TAG/ZEIT	HALLE/ORT	TRAINER
Rücken Fit	Mo 08.00 - 08.55	Raum G	Lisa Schönemann
Fit am Morgen 1	09.00 - 09.55	Raum G	Lisa Schönemann
Aroha 1	10.00 - 10.55	Raum G	Andrea Rosenhammer
Emotional Moves	11.00 - 11.55	Raum G	Andrea Rosenhammer
Flexibar	17.00 - 17.55	Raum G	Andrea Rosenhammer
Mixed Workout	16.00 - 16.55	Raum G	Sophie Puchner
Full Body Workout	17.00 - 17.55	Halle B	Rachel Leber
Rücken Fitness	18.00 - 18.55	Raum G	Matthias Guerrisi
Conny's dahoam fit (online)	18.00 - 18.55	online	Cornelia Schurr
Functional Fitness	19.00 - 19.55	Raum G	Friedrich Menhorn
Yoga/Strech und Relax (online)	19.00 - 20.00	online	Cornelia Schurr
Spielsportgymnastik	19.30 - 21.00	Halle A	Rolf "Loisl" Steger
Stuhlgymnastik	Di 09.00 - 09.55	Raum G	Ernst Wildner
Seniorengymnastik 1	10.00 - 10.55	Raum G	Ernstl Wildner
Golden Sling	11.00 - 11.55	Raum G	Rolf „Loisl“ Steger
Sling Training 1	17.00 - 17.55	Raum G	Rachel Leber
Pilates (online)	18.15 - 19.15	online	Martina Dzienian-Barta
Mobility & Stretch	18.00 - 18.55	Raum G	Hans Hering
Senioren sport	18.00 - 18.55	Halle B	Elka Epkes
Pilates-Fitness	19.00 - 19.55	Halle B	Eva Schulz
Powergymnastik	20.00 - 20.55	Halle B	Eva Schulz
Zumba® (ext. Kurs)	19.00 - 19.55	Raum G	Muriel Rathje
Pre Work Fitness (online)	Mi 07.45 - 08.30	online	Hannah Mentz
Seniorengymnastik 2	09.00 - 09.55	Raum G	Ernst Wildner
Seniorengymnastik 3	10.00 - 10.55	Raum G	Ernst Wildner
Feldenkrais 1	11.00 - 11.55	Raum G	Offer Greenberg
Sling Training 2	17.00 - 17.55	Raum G	Rolf „Loisl“ Steger
Pilates	18.00 - 19.00	Raum G	Angelika/Patricia
Frauen Power	18.00 - 18.55	Halle A	Rolf „Loisl“ Steger
Mittwochsmänner	19.00 - 20.30	Halle C+D	Rolf „Loisl“ Steger
HCIT (ext. Kurs)	19.00 - 19.55	Halle A	Andi Wildner
Ganzkörperworkout	19.00 - 19.55	Raum G	Angelika/Magdalena
Yoga (ext. Kurs)	Do 09.00 - 09.55	Raum G	Silvia Strerath
Krafttraining 50+	10.00 - 10.55	Raum G	Andrea Rosenhammer
Training mit/von Kopf und/bis Fuß	10.00 - 10.55	Halle A+B	Monika Strnad
Core Board	11.00 - 11.55	Raum G	Andrea Rosenhammer
Allround Fit	16.00 - 16.55	Raum G	Tanja Pilgerstorfer
Fitness Light	17.00 - 17.55	Raum G	Juila/Lucy
Tabata-Fitness	18.00 - 18.55	Raum G	Eva Schulz
Fitter Rücken (online)	18.30 - 19.30	online	Martina Dzienian-Barta
Drums Alive	19.00 - 19.55	Raum G	Andrea Rosenhammer
Fit am Morgen 2	Fr 08.00 - 08.55	Raum G	Lisa Schönemann
Fit am Morgen 3	09.00 - 09.55	Raum G	Lisa Schönemann
Rücken spezial	10.00 - 10.55	Raum G	Rolf „Loisl“ Steger
Flexibar	11.00 - 11.55	Raum G	Rolf „Loisl“ Steger
Yoga Senioren	10.30 - 11.30	Clubraum	Irmela Fürst
Gesundheitsorientiertes Muskeltraining	16.00 - 16.55	Raum G	Julian Lehner
Feldenkrais 2	17.00 - 17.55	Raum G	Offer Greenberg
Tanzen (freies Training u. Workshop im Wechsel)	18.00 - 21.00	Raum G	Tanz-Team
Zumba® (ext. Kurs)	Sa 10.00 - 12.00	Raum G	Muriel Rathje
OUTDOOR			
Soft Walking	Mo 17.00 - 18.30	Outdoor	Uta Magister
Lauf-Gruppe für Fortgeschrittene	Di 18.15 - 19.45	Outdoor	Rachel Leber
Walking-Treff	Mi 09.00 - 10.30	Outdoor	Lisa Schönemann
Wogging	Do 18.00 - 19.30	Outdoor	Rolf „Loisl“ Steger
BOULE			
Erwachsene	Mo, Di 16.30 - 18.30	TSV NN, Ballauf-Platz	Axel Gillmann



Sportangebot des TSV NN – Seite 2

Die Teilnahme an diesen Sportangeboten ist nur nach Absprache möglich. Bei Interesse bitte eine E-Mail an: tsvnn@tsvnn.de

BADMINTON

Jugendtraining	Mo, Do	18.00 - 19.30
Training 1. bis 4. Mannschaft	Mo, Do	19.30 - 21.55

BASKETBALL 8-17 Jahre

Jugend U11	Mo	17.00 - 18.30
Jugend U16	Mo	18.30 - 20.00
Jugend U14 1	Mi	16.45 - 18.00
Jugend U14 2	Fr	14.30 - 15.55

VOLLEYBALL

Einsteigertraining	Mo	19.30 - 22.00
Jugend (ab 10 J.)	Mi	17.00 - 19.00
Mannschaftstrainings 1	Mo	20.00 - 22.00
Mannschaftstrainings 2	Mi	19.30 - 22.00
Mannschaftstrainings 3	Do	20.00 - 23.00

KARATE

Training 1	Mi	18.00 - 21.00
Training 2	Fr	18.00 - 21.00
Training 3	So	16.00 - 18.00

TAEKWONDO ab 6 Jahren

Kinder + Jugend	Di	16.30 - 17.55
-----------------	----	---------------

SPIEL & SPASS

Hallenfußball Herren	Mi	20.30 - 21.55
Prellball Erwachsene	Fr	19.00 - 20.55

SCHWIMMEN

Schwimmkurs und freies Schwimmen	Di	20.30 - 22.00
----------------------------------	----	---------------

YOUNG YOGA

Jugend (11-15 Jahre)	Di	17.00 - 17.50
----------------------	----	---------------

ELTERN KIND

Kurs 1 (2 - 4 J.)	Di	16.00 - 16.50
Kurs 2 (3 - 4 J.)	Do	15.00 - 15.50
Kurs 3 (3 - 4 J.)	Do	16.00 - 16.50

KINDERTURNEN 4-6 Jahre

Kurs 1	Mo	16.00 - 16.55
Kurs 2	Di	16.00 - 16.55
Kurs 3	Do	15.00 - 15.55
Kurs 4	Do	16.00 - 16.55
Bode Schule	Mi	15.45 - 16.45

JUGENDTURNEN 7-10 Jahre

Turnen Mädels 1	Mo	17.00 - 17.55
Turnen Mädels 2	Do	15.00 - 15.55
Turnen Mädels 3	Do	16.00 - 16.55
Turnen Mädels Spezial 1 (ab 10 J.)	Di	17.00 - 17.55
Turnen Mädels Spezial 2 (ab 10 J.)	Do	17.00 - 17.55
Sport & Spiel Jungs	Do	15.00 - 15.55

LEISTUNGSTURNEN

Training 1	Mi	18.00 - 20.00
Training 2	Fr	19.00 - 20.55

JUGENDSPORT 5-14 Jahre

Parcour 1 (8 - 10 J.)	Mo	17.00 - 17.55
Parcour 2 (10 - 14 J.)	Do	17.00 - 17.55
Turnen & Spiel 1	Mo	17.00 - 17.55
Turnen & Spiel 2	Di	17.00 - 17.55
Turnen & Spiel 3	Do	17.00 - 17.55
Sport & Spiel Jungs	Do	16.00 - 16.55

KINDERTANZ 6-9 Jahre

Kurs 1	Di	16.00 - 16.45
Kurs 2	Fr	15.00 - 15.45

TSV NN GYM / Trainingszeiten

ZEIT	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9 - 12	Sybille	Sybille	Loisl	FSJ	Ernst		
16 - 17	Andi	Angela	Andi	Loisl	Team	Basti/Paul	Basti/Paul
17 - 18							
18 - 19	Joshi	Lena	Marcel	Moritz			
19 - 20							
20 - 21							

Hinweis: Für die Mitgliedschaft im Fitnessraum (TSV NN Gym) ist die Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung. Bitte beachten Sie laufend unsere Infotafel am Treppenabgang zu den Hallen sowie den Schaukasten vor unserem Büro.