Turnverein Rainrod e.V.

www.tv-rainrod.de

Kinder – Ballett

alle Altersklassen, ab 6 Jahre

montags, 16:30 – 17:20 Uhr

Beginn: 22. April 2024

für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

Rückenschule

für Erwachsene

mittwochs, 19:15 Uhr – 20:15 Uhr

Beginn: 17. April 2024

Kinder-Ballett: Anfänger // 10 Termine // Gebühr: 10,00 € für Mitglieder; 50,00 € für Nichtmitglieder

Rückenschule: Erwachsene und Kinder ab ca. 16 Jahre // 10 Termine // Gebühr: 120,00 € für Mitglieder // 130,00 € für Nicht-Mitglieder // gesetzliche Krankenkassen übernehmen bis zu 120,00 € der Gebühr – Zuschuss vorab erfragen, Betrag muss in den meisten Fällen vorgelegt werden

Informationen und Anmeldung: Turnverein 1919 Rainrod e. V. – Alexandra Kröll

Telefon 0178 6098282 – E-Mail a.kroell@tv-rainrod.de

www.tv-rainrod.de

Angebote

Turnverein Rainrod e.V.

www.tv-rainrod.de

montags:

- 14:45 – 15:45 Uhr: Frauen – Aktiv älter werden (ab ca. 70 Jahre)
- 16:30 – 17:30 Uhr: Montagsangebot – wechselnde Kurse, auch für Nicht-Mitglieder
- 17:30 – 18:30 Uhr: Turnen + LA III a (ab 10 Jahre) / Turnen + LA IV (ab 14 Jahre)*
- 18:30 – 19:15 Uhr: Turnen + LA IV (ab 14 Jahre)*
- 19:15 – 20:30 Uhr: Lauftreff / Nordic Walking I (alle Altersklassen)*
- 19:30 – 21:00 Uhr: Frauen – Fitness und Gesundheit (ab ca. 50 Jahre)
- 18:00 – 20:00 Uhr: Badminton (alle Altersklassen) – Sporthalle Gesamtschule Schotten

dienstags:

- 15:00 Uhr (Winter) bzw. 17:00 Uhr (Sommer): Nordic Walking III (Senioren, 1 Stunde)*
- 16:30 – 17:30 Uhr: Gerätturnen spezial (ausgewählte Turner)
- 17:30 – 18:15 Uhr: Rhytmische Sportgymnastik (alle Altersklassen, ab 7 Jahre)
- 18:30 – 19:30 Uhr: Männer-Fitness (alle Altersklassen, seniorengerecht)
- 19:00 – 20:30 Uhr: Lauftreff / Nordic Walking II (alle Altersklassen)*
- 19:45 – 21:00 Uhr: Dienstagsangebot – wechselnde Kurse, auch für Nicht-Mitglieder

mittwochs:

- 16:30 – 17:30 Uhr: Turnen + LA I (ab 4 Jahren)*
- 17:45 – 19:00 Uhr: Turnen + LA II (ab 7 Jahren)*
- 19:15 – 21:00 Uhr: Mittwochsangebot – wechselnde Kurse, auch für Nicht-Mitglieder

donnerstags:

- 17:30 – 18:45 Uhr: Turnen + LA III b (ab 10 Jahre)*
- 19:00 – 20:00 Uhr: Frauen – Bauch, Beine, Rücken (alle Altersklassen)

Informationen: Die Angebote finden – sofern nicht anders angegeben – im DGH in Rainrod statt. Der Zugang erfolgt über den Vereinsanbau an der Straße Richtung Eichelsachsen. Angebote mit * finden zu bestimmten Zeiten auch auf dem Sportgelände in Rainrod statt.

Weitere Informationen: Turnverein 1919 Rainrod e. V. – Alexandra Kröll
Telefon 0178 6098282 – a.kroell@tv-rainrod.de – www.tv-rainrod.de