

## Trainingsplan ab 15.03.2017

### Naunhof

Tag	Zeit	Was	Wo	Bemerkung
Montag	09.00 - 10.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Montag	09.30 - 10-30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Montag	10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Montag	10.30 - 11.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Montag	11.00 - 12.00 Uhr	Rehasport Herzsport	Mühlgasse 2	<b>nur mit</b> ärztl. Verordnung
Montag	15.00 - 16.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Montag	16.00 - 17.30 Uhr	Karate	TH Grundschule	Wettkampf-Juniorteam
Montag	17.00 - 17.45 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Montag	18.00 - 19.15 Uhr	Karate	Mühlgasse 2	Alter ab 50
Montag	19.30 - 20.30 Uhr	Ganzkörperfitness	Mühlgasse 2	
Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Senioren-FIT	Mühlgasse 2	
Dienstag	11.00 - 12.00 Uhr	Rücken-FIT	Mühlgasse 2	
Dienstag	14.00 - 15.00 Uhr	Rehasport Innere Erkrankungen	Mühlgasse 2	<b>nur mit</b> ärztl. Verordnung
Dienstag	15.30 - 16.15 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Dienstag	16.15 - 17.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Rehasport Herzsport	Mühlgasse 2	<b>nur mit</b> ärztl. Verordnung
Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Jambolo (Gymnastik/Yoga/Stretching)	Mühlgasse 2	
Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Pilates	Mühlgasse 2	
Mittwoch	08.30 - 09.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Mittwoch	09.30 - 10-30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Mittwoch	11.00 - 12.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Mittwoch	13.00 - 14.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Mittwoch	15.15 - 16.00 Uhr	Vorschulsport	Mühlgasse 2	<b>Alter 5 bis 6 Jahre</b>
Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Mittwoch	17.00 - 18.30 Uhr	Fechten	TH Oberschule	Anfänger
Mittwoch	18.30 - 20.00 Uhr	Fechten	TH Oberschule	Fortgeschrittene
Donnerstag	14.00 - 15-00 Uhr	Ganzkörperfitness	Mühlgasse 2	
Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Gerätetraining	Mühlgasse 2	
Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Donnerstag	17.00 - 18.30 Uhr	Karate	TH Grundschule	Kinder bis 12 Jahre
Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Pilates	Mühlgasse 2	
Donnerstag	18.30 - 20.00 Uhr	Karate	TH Grundschule	<b>ab 12 Jahre</b>
Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Rücken-FIT	Mühlgasse 2	
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Pilates	Mühlgasse 2	

Freitag	13.00 - 14.00 Uhr	Gerätetraining	Mühlgasse 2	
Freitag	17.00 - 19.00 Uhr	Fechten	TH Oberschule	<b>ab April 2017</b>
Freitag	17.30 - 18.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung

Samstag	10.00 - 11:00 Uhr	Vorschulsport	TH Oberschule	<b>Alter 3 bis 4 Jahre</b>
Samstag	10.00 - 11.30 Uhr	Karate	TH Grundschule	<b>ab 12 Jahre Wettkampf-Training</b>
Sonntag	10.00 - 13.00 Uhr	Highland-Games-Sport		nach tel. Rücksprache

**Mühlgasse 2 - Vereinssitz / TH Oberschule - Wurzener Str. 38 / TH Grundschule - Schulstr. 6**

## Deuben

Tag	Zeit	Was	Wo	Bemerkung
Montag	18.00 - 19.15 Uhr	Karate	TH Deuben	Kinder bis 12 Jahre
Montag	19.15 - 20.45 Uhr	Karate	TH Deuben	<b>ab 12 Jahre</b>
Donnerstag	15.15 - 16.15 Uhr	Rehasport Orthopädie	TH Deuben	Teilnahme auch m. ärztl. Verordnung
Donnerstag	16.30 - 17.15 Uhr	Vorschulsport	TH Deuben	allg. Sport für Kinder von 3-6 Jahre
Donnerstag	17.15 - 18.15 Uhr	Karate	TH Deuben	Kinder bis 12 Jahre
Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	Fitness/Rehasport	TH Deuben	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Freitag	09.00 - 10.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	TH Deuben	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Freitag	15.30 - 16.30 Uhr	Ganzkörperfitness	TH Deuben	

**TH Deuben - Leipziger Str. 64 / an der B6**

## Bad Lausick

Tag	Zeit	Was	Wo	Bemerkung
Mittwoch	16.30 - 18.00 Uhr	Karate	TH Bad Lausick	alle Altersgruppen

**TH Bad Lausick - Turnerstraße ( neue Turnhalle)**

## Frohburg

Tag	Zeit	Was	Wo	Bemerkung
Dienstag	16.30 - 17.45 Uhr	Karate	TH Frohburg	alle Altersgruppen
Donnerstag	17.00 - 18.15 Uhr	Karate	TH Greifenhain	alle Altersgruppen (nach Absprache WhatsApp Gruppe)

**TH Frohburg - von-Falkenstein-Str.**

**TH Greifenhain**

## Grimma

Tag	Zeit	Was	Wo	Bemerkung
Dienstag	15.30 - 17.00 Uhr	Karate	TH "Rote Schule"	bis 16 Jahre

**TH "Rote Schule" - Straße des Friedens 12**