

Trainingsplan ab 01.06.2018

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	nur mit ärztl. Verordnung
Montag	15.00 - 16.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Montag	15.30 - 17.00 Uhr	Ringens	TH Oberschule	
Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Walken	Mühlgasse 2	
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 30
Montag	19.30 - 20.30 Uhr	Ganzkörperfitness	Mühlgasse 2	
Montag	19.30 - 20.30 Uhr	Ganzkörperfitness	Mühlgasse 2	
Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr	Rehasport Herzsport	Mühlgasse 2	nur mit ärztl. Verordnung
Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Senioren-FIT	Mühlgasse 2	
Dienstag	11.00 - 12.00 Uhr	Rücken-FIT	Mühlgasse 2	
Dienstag	11.00 - 12.00 Uhr	Jambolo (Gymnastik/Yoga/Stretching)	Mühlgasse 2	
Dienstag	14.00 - 15.00 Uhr	Rehasport Innere Erkrankungen	Mühlgasse 2	nur mit 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	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	09.00 - 10.00 Uhr	Walken	Mühlgasse 2	
Mittwoch	09.30 - 10.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Mittwoch	10.30 - 11.30 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	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	16.30 - 18.00 Uhr	Fechten	TH Oberschule	Anfänger
Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr	Fechten	TH Oberschule	Fortgeschrittene
Donnerstag	14.00 - 15.00 Uhr	Ganzkörperfitness	Mühlgasse 2	
Donnerstag	16.30 - 17.30 Uhr	NordicWalking / Geräte	Mühlgasse 2	NEU ab 15.04.2018
Donnerstag	16.30 - 17.30 Uhr	Jambolo (Gymnastik/Yoga/Stretching)	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	17.30 - 18.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Pilates	Mühlgasse 2	
Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	NEU ab 05.04.2018
Donnerstag	18.30 - 20.00 Uhr	Karate	TH Grundschule	ab 12 Jahre
Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Rücken-FIT	Mühlgasse 2	

Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Pilates	Mühlgasse 2	
Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Freitag	13.00 - 14.00 Uhr	Gerätetraining	Mühlgasse 2	
Freitag	14.00 - 15.00 Uhr	Gerätetraining	Mühlgasse 2	
Freitag	15.30 - 17.00 Uhr	Ringens	TH Oberschule	
Freitag	17.00 - 19.00 Uhr	Fechten	TH Oberschule	
Freitag	17.30 - 18.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. Verordnung
Samstag	09.30 - 10.15 Uhr	Vorschulsport	TH Oberschule	Alter 3 bis 7/8 Jahre
Samstag	10.00 - 11.30 Uhr	Karate	TH Grundschule	ab 12 Jahre Wettkampf-Training
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	ab 12 Jahre
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	15.30 - 16.30 Uhr	Ganzkörperfitness / HIIT	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