

Corona Sportangebote

Turnhalle:

Montag	14:00 - 16:00 Uhr	Breitensport	Schmidt
	- (Muskelaufbautraining nach Callanetics)		
	- (Erwachsene jeden Alters)		
	16:30 - 17:30 Uhr	Breitensport	Eßer
	- (Gymnastik)		
	- (Erwachsene jeden Alters)		
	18:00 - 19:30 Uhr	Breitensport	Hann
	- (Gymnastiktraining)		
Dienstag	14:00 - 17:00 Uhr	Tischtennis	Barthauer
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	Breitensport	Oppermann
	- (Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination & Training der Tiefenmuskulatur zwischen Zwerchfell und Hüfte zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention)		
	- (ab 30 Jahre)		
	19:00 - 21:00 Uhr	Triathlon	Basler
	- (allgemeine Athletik)		
Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr	Breitensport	Lörchner
	- (Funktionsgymnastik)		
	14:00 - 17:00 Uhr	Tischtennis	Barthauer
Freitag	16:00 - 17:30 Uhr	Triathlon	Elwart
	- (Athletik-Training für Triathlon Jugend)		
	- (5 bis 17 Jahre)		
	18:00 - 20:00 Uhr	Tischtennis	Burkert
	- (Tischtennis für Jedermann)		
Samstag			
Sonntag	18:00 - 20:00 Uhr	Schwimmen	Hetscher/ Waldmann
	- (Allgemeines Training mit Körpergewicht, Zirkeltraining, Körperstabilisation)		

in Arbeit:

Faszientraining

Freiluftangebote:

Montag

Dienstag **09:00 - 10:00 Uhr** **Breitensport** **Kahle**
- (Walking)
- (Treffpunkt Oderwaldparkplatz)

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag **09:30 - 10:30 Uhr** **Breitensport** **Seiler**
- (Nordic Walking)
- (Treffpunkt Oderwaldparkplatz)

Schwimmangebot:

Montag	18:00 - 19:00 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr 20:00 - 21:00 Uhr	Schwimmen Schwimmen/Triathlon Schwimmen/Triathlon
Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr 20:00 - 22:00 Uhr	Wasserball/Schwimmen Wasserball/Schwimmen/Triathlon Wasserball
Mittwoch		
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr 20:00 - 22:00 Uhr	Wasserball/Schwimmen Wasserball/Triathlon Wasserball
Freitag	18:00 - 19:00 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr 20:00 - 21:00 Uhr	Schwimmen/Triathlon/Tauchen Schwimmen/Triathlon/Tauchen Tauchen
Samstag	08:30 - 09:30	Wasserball