

*Vorläufiger Trainingsplan zum Wiedereinstieg in den Sportbetrieb des TV Bad Vilbel*

**TV Halle**

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag                                      | Samstag   |
|--|--|--|---|--|---|
|  |  | 8.30-9.15<br>Fitness für Ältere<br>R. Kempchen   |   |  |   |
|  |  | 9.30-10.15<br>Fitness für Ältere<br>R. Kempchen  | 9.00-10.00<br>Rückenfitness<br>C. Isensee-Kiesau    |  |   |
|  |  | 10.30-11.15<br>Fitness für Ältere<br>R. Kempchen | 10.15-11.15<br>Rückenfitness<br>C. Isensee-Kiesau   |  | 11.00-13.30<br>Cheerleading<br>K. Bräutigam/ F. Ruppert |
| 15.00-19.00<br>Leistungsturnen<br>A. Spiegel         | 14.40-17.15<br>Tanzen<br>A. Noack                | 14.40-17.30<br>Tanzen<br>A. Noack                |   | 15.00-19.00<br>Leistungsturnen<br>A. Spiegel |   |
|  | 17.30-18.30<br>Fit ab 50<br>C. Isensee-Kiesau    |  |   |  |   |
|  | 19.30-20.30<br>Bodystyling<br>A. Keuneke         | 17.30 – 19.45<br>Tischtennis<br>P. Kervin        | 18.30-19.30<br>Gymnastik ab 60J.<br>J. Steinbrenner |  |   |
|  | 20.45-22.00<br>Cardiofit<br>A. Keuneke           | 20.00-22.00<br>Tanzen<br>A. Noack                | 19.30-20.30<br>Zumba Fitness<br>A. Seitz            |  |   |
| <b>Gymnastikräume</b>                                |  |  |   |  |   |
| 19.30-20.30<br>Online Workout<br>A. Zmarsly<br>Gym 2 | 16.00-22.00<br>Kampfkunst<br>K. Baier<br>Gym 1+2 | 18.30-20.00<br>Step<br>I. Röbbelen<br>Gym 1      | 18-19.00<br>Online WSG<br>A. Zmarsly<br>Gym 2       |  |   |

**Bitte beachten Sie folgende Hinweise:**

Die Teilnahme am Sport ist nur nach vorheriger Absprache mit dem Trainer möglich. Bitte nehmen Sie Kontakt zu ihrem Trainer auf oder warten Sie, bis Sie kontaktiert werden.

Bitte haben Sie Geduld:

Wir arbeiten an der Öffnung für weitere Angebote, der ehrenamtliche Vorstand trägt für alle Angebote die Verantwortung.

Die Sicherheit aller Beteiligten steht an erster Stelle!

Bitte beachten Sie das **Hygiene-Konzept!**

## Outdoor

| Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag                                       |
|--|--|--|
| 17.00-20.30<br>Leichtathletik<br>Trainerteam           |  | 17.00-20.30 Uhr<br>Leichtathletik<br>Trainerteam |
| 18.00-19.15<br>Nordic Walking<br>A. Pflug              | 18.30-19.45<br>Sportabzeichen<br>A. Pflug und Team |  |
| 17.30-19.30<br>Parkour<br>H. Niber                     |  | 17.30-19.30<br>Parkour<br>H. Niber               |
| 19.30-20.15<br>Schwimmen – Fortgeschritten<br>S. Bartl |  |  |

Für die Teilnahme am Parkour bitte über den auf der Abteilungsseite angegebenen Doodlelink anmelden!

## Städtische Sporthalle

| Montag  |  | Freitag                                       |
|---|--|---|
| 19.00-21.00 Uhr<br>Badminton<br>P. Stegerwald |  | 19.00-21.00 Uhr<br>Badminton<br>P. Stegerwald |
|   |  | 20.00-22.00 Uhr<br>Basketball<br>M. Sandforth |

## Handball:

Die Handballabteilung bietet ein umfassendes Trainingsprogramm an. Dies kann zeitnah auf der Abteilungsseite eingesehen werden!