

## „Jahresprogramm 2023“

Für ein bewegtes Leben – Fitnessstraining ist einfach, bringt Spaß und steigert deine Leistungsfähigkeit!

Beginne jetzt nach der Sommerpause und besuche eine der vielen Möglichkeiten, um gesund und fit zu bleiben. Beim TV-Dettingen findest du ein breit gefächertes Sportangebot.

Nachstehend erhältst du eine Übersicht, über die vielen Angebote unseres Vereins:

### **SCHULTURNHALLE**

#### **Montag:**

- \*16.45 Uhr Buben-Turnen 5-8 Jahre
- \*18.00 Uhr Gerätturnen Mädchen ab 7 Jahre
- \*19.30 Uhr Volleyball Mixed Mannschaft

#### **Dienstag:**

- \*16.15 Uhr Leichtathletik 7-9 Jahre
- \*17.30 Uhr Triathlon
- \*18.30 Uhr Radtreff Freizeiträder, Tourenradler, Sportliche Gruppe, Rennradgruppe (April-Okt.)
- \*19.00 Uhr Volleyball Damenmannschaft

#### **Mittwoch:**

- \*16.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre
- \*17.15 Uhr Mädchen-Turnen 5-7 Jahre
- \*18.30 Uhr Leichtathletik 10-14 Jahre
- \*20.00 Uhr Männer-Gymnastik

#### **Donnerstag:**

- \*13.30 Uhr Radtreff Nachmittagsradler
- \*16.30 Uhr Badminton (Oktober – April)
- \*18.00 Uhr Gerätturnen Buben ab 7-10 Jahre
- \*18.00 Uhr Gerätturnen-Förderstunde Mädchen 6-9 Jahre <sup>1</sup>
- \*19.00 Uhr Gerätturnen-Förderstunde Mädchen 10-14 Jahre <sup>1</sup>
- \*20.15 Uhr Frauen-Gymnastik ab 40 Jahre

#### **Freitag:**

- \*16:45 Uhr Triathlon Kinder
- \*19.30 Uhr Volleyball for Fun (Im Sommer auf dem Beachplatz)

#### **Samstag:**

- \*9.30 Uhr Bambini Tennis 5-10 Jahre (Winter)
- \*16.30 Uhr Rock´n Roll Erwachsene
- \*18.00 Uhr Soft-Tennis für alle Mitglieder

#### **Sonntag**

- \*18.00 Rock´n´Roll

### **DORFGEMEINSCHAFTSHAUS**

#### **Montag:**

- \*16.30 Uhr Seniorinnen-Gymnastik
- \*18.30 Uhr Powerfitness ab 18.09.23

<sup>1</sup> Teilnahme nur nach Einladung

## **FESTHALLE**

### **Montag:**

- \*17.30-18.20 Uhr / Kinder 8-13 Jahre Ninjutsu / Selbstverteidigung
- \*18.30-20.00 Uhr / ab 14 Jahre & Erwachsene Ninjutsu/Selbstverteidigung
- \*20.00 – 21.00 Uhr Batto Jutsu

### **Dienstag:**

- \*17.45 Nachwuchsgruppe Showtanz
- \*19.00 Uhr Showtanzgruppe Soldout ab 18 Jahren

### **Mittwoch:**

- \*19.45 Uhr Frauen-Gymnastik ab 50 Jahre

## **GYMNASTIKRAUM**

### **Montag:**

- \*09.00 Uhr Dance 4 Fun
- \*19.45 Uhr Pilates (m/w/d)

### **Dienstag:**

- \*17.00 Uhr Step Aerobic
- \*18.15 Uhr Step Aerobic
- \*19.30 Uhr Step Aerobic mit Bauch-Beine-Po

### **Freitag**

- \*17.00 Uhr Zumba (Kursangebot)

### **Samstag**

- \*16.30 Uhr Rock´n Roll Erwachsene (nach Bedarf)

**TREFFPUNKT: SOMMER: TENNISPLATZ**  
**WINTER: TURNHALLE**

### **Montag:**

- \*18.30 Uhr Jogging

### **Mittwoch:**

- \*18.30 Uhr Nordic Walking / Walking

## **SPORTPLATZ**

### **Donnerstag:**

- \*19.00 Uhr Sportabzeichen (Juni-September)

## **TENNISPLATZ (April-Okt.)**

### **Freitag:**

- \*18.00 Uhr Freies Spiel
- Ganzjahrestaining für Kinder, Jugendliche & Erwachsene (Nähere Infos beim Abteilungsleiter)

Tourenangebot der Bergfreunde erfolgt separat in einer Bergwanderbroschüre und im Mitteilungsblatt.

Weitere Informationen finden Sie auf:

[www.tv-dettingen.de](http://www.tv-dettingen.de) oder bei Charlotte Kühne-Hellmessen (tv.dettingen@googlemail.com) und unseren Übungsleitern.

Über Ihr Interesse freuen wir uns.  
Ihr TVD