

# Wochen-Trainingsplan 2025



## **Montag**

**15:30 – 17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen (ab dem 1. Lebensjahr)**

mit Susanne Harig-Wagner, Tel.: 07083 - 9330304

**18:00 – 19:30 Uhr Yoga**

mit Heike Kränkel. Nur mit Anmeldung möglich! Anmeldungen werden entgegengenommen unter: [sabine.seibold@tsv-dobel.de](mailto:sabine.seibold@tsv-dobel.de)

**19:00 – 20:00 Stability in Motion – Aerobic und mehr (für Frauen ab 18 Jahren)**

mit Lisa Schatz, Tel.: 07083 - 933419



**19:00 – 20:30 Uhr Jedermannturnen (01.11.-30.04.)**

Kooperation mit den Sportfreunden Dobel - mit Axel Hummel

**20:00 – 21:30 Uhr Tai Chi Chuan (im Gymnastikraum)**

mit Ingolf Reimer, Tel.: 07083 - 7210

## **Dienstag**

**09:30 – 10:30 Uhr „Fit mit Line Dance“**

mit Ute Peterlik. Nur mit Anmeldung möglich! Anmeldungen werden entgegengenommen unter: [sabine.seibold@tsv-dobel.de](mailto:sabine.seibold@tsv-dobel.de)

**15:30 Uhr Nordic Walking mit Fitnessstraining (für Frauen und Männer ab 50+) Treffpunkt: Pferdekoppel oder Kurhaus - Treffpunkt bitte bei Anke erfragen**

mit Anke Hummel-Ruff, Tel.: 07083 - 5732



**15:45 - 16:45 Uhr Kids Dance, ab 1.-3. Klasse**

mit Virág Váradi, Tel.: 0155 61671901

**16:00 – 17:00 Uhr Vorschulturnen Mädchen (ab 3 Jahren)**

mit Susanne Harig-Wagner, Tel.: 07083 - 9330304

**17:00 – 18:00 Uhr Aquafitness** in Bad Herrenalb, Kurpromenade 25

**und 18:00 – 19:00 Uhr** mit Beate Klebsattel, Tel.: 07083 - 7045



**17:00 – 18:00 Uhr Grundschulturnen (Mädchen 6 – 10 Jahre)**

mit Nancy Rayling, Tel.: 0157 76835517

**18:00 – 19:30 Uhr „Body Strong“** - im Gymnastikraum

mit Sabine Seibold. Nur mit Anmeldung möglich! Anmeldungen werden entgegengenommen unter: [sabine.seibold@tsv-dobel.de](mailto:sabine.seibold@tsv-dobel.de)

**18:30 – 19:30 Uhr „Fit und Gesund“** – Ausdauer, Kräftigung, Entspannung

mit Regina Hahn, Tel.: 07083 - 5508

## **Mittwoch**

**09:30 – 11:00 Uhr „Sanft und effektiv“**

mit Sabine Seibold. Nur mit Anmeldung möglich! Anmeldungen werden entgegengenommen unter: [sabine.seibold@tsv-dobel.de](mailto:sabine.seibold@tsv-dobel.de)

**18:00 – 19:30 Uhr „Body Balance“** - im Gymnastikraum

mit Sabine Seibold. Nur mit Anmeldung möglich! Anmeldungen werden entgegengenommen unter: [sabine.seibold@tsv-dobel.de](mailto:sabine.seibold@tsv-dobel.de)

**19:30 – 21:00 Uhr Fit 4 Fun - Fitness-Spaß**

für Frauen mit Susanne Harig-Wagner, Tel.: 07083 - 9330304

**20:00 – 21:00 Uhr Cardio Dance**

mit Anja Neubauer, Tel.: 0176 - 84530113

## **Donnerstag**

**09:30 – 10:45 Uhr Sturzprophylaxe „5 Esslinger“ lebenslange Fitness** mehr Mobilität im Alter – im ev. Gemeindehaus

mit Viola Roser, Tel.: 07083 - 527806



**15:30 – 16:30 Uhr Vorschulturnen Buben (ab 3 Jahren)**

mit Susanne Harig-Wagner Tel.: 07083 - 9330304

**16:30 – 17:30 Uhr Rückenkurs** - im Gymnastikraum

mit Regina Hahn. Nur mit Anmeldung möglich! Anmeldungen werden entgegengenommen unter: [sabine.seibold@tsv-dobel.de](mailto:sabine.seibold@tsv-dobel.de)

**17:00 – 18:00 Uhr Grundschulturnen Jungs !!entfällt bis auf Weiteres, wir sind auf der Suche nach einer Übungsleiterin oder Übungsleiter!!**

**18:00 – 19:30 Uhr Yoga**

mit Heike Kränkel. Nur mit Anmeldung möglich! Anmeldungen werden entgegengenommen unter: [sabine.seibold@tsv-dobel.de](mailto:sabine.seibold@tsv-dobel.de)

**18:30 – 20:00 Uhr Aufrecht und Mobil** - Wirbelsäulengymnastik, für Frauen & Männer jeden Alters

mit Beate Klebsattel, Tel.: 07083 - 7045



**19:00 – 20:30 Uhr Fitness-Mix nur für Männer** Rücken aktiv – bewegen statt schonen

mit Sabine Seibold, Tel.: 07083 - 526813



## **Freitag**

**09:00 – 10:00 Uhr Aqua-Fitness** in Bad Herrenalb, Kurpromenade 25

**und 10:00 – 11:00 Uhr** mit Beate Klebsattel, Tel.: 07083 - 7045



**16:00 – 17:00 Uhr FunDance (ab 4. - 7. Klasse)**

mit Julia Enders, Tel.: 07083 - 5069004

**16:00 – 17:00 Uhr FunDance2 (ab 8. Klasse)**

mit Virág Váradi, Tel.: 0155 61671901

## Wochen-Trainingsplan 2025

**16:00 – 19:00 Uhr Wettkampfturnen – Mädchen 1.-3. Klasse 16:00-17:45 Uhr & ab 4. Klasse 17:00 – 19:00 Uhr**  
mit Nancy Rayling, Tel.: 0157 76835517

**18:30 – 20:30 Uhr Fitness-Mix gemischte Gruppe Cardiofit** für Erwachsene  
mit Sabine Seibold, Tel.: 07083 - 526813



= Kurse sind mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB ausgezeichnet