

## Donnerstag:

### Senioren

60plus sanfte Fitness mit QiGong  
Tanz, Gymnastik u. Spiel ab 17.15Uhr  
GMG Schulturnhalle \*  
Tel. 09621-72773

\* gegenüber AVIA Tankstelle!

### Stepaerobic / Bodyworkout

Ab 18:00Uhr Berufsschule mit  
Mercedes Materak



## Freitag:

### Leistungs,- Gerätturnen

Kinder mit Vorkenntnissen ab 10 J  
17.00-19.30Uhr

### Herren

Gymnastik mit Prellballspielen  
18:00Uhr GMG Schulturnhalle

## TV 1861 Amberg

Die Turn- und Gymnastikabteilung mit ihren knapp 400 Mitgliedern bietet abwechslungsreiche, gesundheitsorientierte, trendige Kurse und Trainingsstunden an



Spartenleitung

Reinhard Weber  
Porschestraße 3 b  
92245 Kümmersbruck  
Tel. 09621 75207

reinhard.weber@tvamberg.de

stv. Spartenleitung

Peter Deml  
Kirchensteig  
92224 Amberg

Deml-Amberg@t-online.de

**Aktuelle Trainingszeiten und Kursangebote auch immer im Internet unter: [www.tvamberg-turnen.de](http://www.tvamberg-turnen.de)**  
Stand: 10.08.2017



Kinderturnen,  
Step und Bodyworkout  
Skirobic mit Circuit und  
Sportspielen  
Parcour-Freunning  
Rückenschulung  
Aerobic/Streching  
Nordic-Walking -  
Gerätturnen  
Mutter und Kind  
55plus mit QiGong,  
Seniorenport  
Haltung und Bewegung  
u.v.m.



Achtung, teilw. Zuzahlung  
von Krankenkassen bei  
einigen unserer Kursangebote

## Montag:

### Damen

Gymnastik u. Rückenschule  
ab 18.30Uhr Luitpoldschule



### Damen und Herren

Haltung und Bewegung  
ab 18.30Uhr GMG Schulturnhalle \*

### Schüler/innen ab 6 J

Gerätturnen, Sport u. Spiel  
ab 17.30Uhr  
GMG Sporthalle

### Mutter und Kind 1,5 bis 4 J

Bewegung, Spaß u. Spiel  
ab 17.00Uhr GMG Schulturnhalle \*

### Kleinkinderturnen ca. 2-4 J

Elementare Bewegungserziehung  
Mit Mama / Papa  
ab 17.30Uhr Luitpoldschule



### Vorschulkindertur- nen ca. 4-6 J

Kindgerechte Bewe-  
gungserziehung mit  
und ohne Geräte  
ab 17.30Uhr Luitpold-  
schule

## Dienstag:

### Mädchen 7 bis 10 J

Turnen an Geräten  
ab 17.00Uhr TriMax Halle 3

### Gymnastik und Rückenschule

Gymnastik und Sportspiele  
ab 18.30Uhr Dreifaltigkeitsschule  
Halle 2

### Ganzkörpergymnastik

ab 19.30Uhr Dreifaltigkeitsschule  
Halle 2



### Kinder 4-10

Gerätturnen  
ab 17.00Uhr  
Luitpoldschule

### Damen und Herren

Ski- und Konditionsgymnastik mit  
Sportspielen  
19:30Uhr Dreifaltigkeit H1

## Mittwoch:



### Damen

Fit forever—forever young  
ab 19.30Uhr Luitpoldschule

Fitte Seniorinnen mit Ganzkörper-  
gymnastik  
ab 20.00Uhr Albert-Schweitzer  
Schule

### Leistungs- Gerätturnen

Kinder mit Vorkenntnissen ab 10 J,  
17.30Uhr Luitpoldschule

### Stepaerobic / Bodyworkout

ab 17.30Uhr  
Berufsschule



### Trakour Parcour

Schüler und  
Jugendliche  
12-26 J  
Präzision, Körperbeherrschung und  
jede Menge Spaß  
18.30Uhr, GMG Schulturnhalle \*

### Funktionelle FitnessGym

Damen und Herren  
ab 19.30 Uhr, GMG-Schulturnhalle \* ,  
Info für beide Sportstunden Tel. 75207