



## Zuhause trainieren mit der TFG – Das Onlinesportangebot der Abteilung Turnen, Freizeit- und Gesundheitssport

Hier findet ihr eine Übersicht unserer aktuellen Onlineangebote für [Kinder/ Jugendliche](#) und Erwachsene.

### Montag:

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1. 10.00 – 11.00 Uhr                 | <b>Gymnastikmix</b> (Susann Lass)               |
| 2. 11.00 – 12.00 Uhr                 | <b>Strech and Mobility</b> (Sabine Wolff)       |
| 3. <a href="#">15.00 – 19.00 Uhr</a> | <b>Ballett unterschiedl. Jhg</b> (Maud Homerin) |
| 4. 19.00 – 20.00 Uhr                 | <b>Functional Training</b> (Annika Weißler)     |

### Dienstag:

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 5. 09.00 – 10.00 Uhr                  | <b>Pilates</b> (Zarah Uhlmann)                                  |
| 6. 10.00 – 10.40 Uhr                  | <b>Krafttraining</b> (Marina Rykus)                             |
| 7. 10.15 – 11.15 Uhr                  | <b>Faszienorientiertes Rückentraining</b> (Sybille Ahrens)      |
| 8. 10.50 – 11.30 Uhr                  | <b>Ganzkörper Dehnen</b> (Marina Rykus)                         |
| 9. 11.00 – 12.00 Uhr                  | <b>Kräftigung und Mobilisierung</b> (Sabine Wolff)              |
| 10. <a href="#">14.30 – 15.15 Uhr</a> | <b>Kreativer Kindertanz für 4- bis 6-Jährige</b> (Jessica Jung) |
| 11. <a href="#">15.15 – 16.00 Uhr</a> | <b>Kreativer Kindertanz für 7- bis 9-Jährige</b> (Jessica Jung) |
| 12. <a href="#">15.30 – 17.30 Uhr</a> | <b>Tänzerische Früherziehung</b> (Maud Homerin)                 |
| 13. <a href="#">15.30 – 19.00 Uhr</a> | <b>Ballett unterschdl. Jhg.</b> (Maike Geßler)                  |
| 14. <a href="#">16.00 – 16.45 Uhr</a> | <b>Bewegungsspaß Kinder für 3- bis 6-Jährige</b> (Katja Müller) |
| 15. 18.00 – 19.00 Uhr                 | <b>Crossfit</b> (Jimin Gatzemeyer)                              |
| 16. 19.30 – 20.30 Uhr                 | <b>Functional Fitness</b> (Yvonne Sebestyen)                    |
| 17. 20.00 – 20.50 Uhr                 | <b>Body Workout</b> (Sabine Wolff)                              |

### Mittwoch:

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 18. 09.00 – 09.40 Uhr                 | <b>Krafttraining</b> (Marina Rykus)           |
| 19. 09.50 – 10.30 Uhr                 | <b>Ganzkörper Dehnen</b> (Marina Rykus)       |
| 20. <a href="#">18.15 – 19.00 Uhr</a> | <b>Fit fürs Trampolin</b> (Catharine Quindel) |
| 21. 20.00 – 20.50 Uhr                 | <b>Body Workout</b> (Sabine Wolff)            |

### Donnerstag:

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 22. 10.30 – 11.30 Uhr                 | <b>Bauch, Beine, Po</b> (Maria Lobo)                           |
| 23. <a href="#">17.00 – 19.15 Uhr</a> | <b>Rhythm. Sportgymnastik versch. Jhg.</b> (Sophie Schünemann) |
| 24. 17.30 – 18.30 Uhr                 | <b>Rückenfit</b> (Susann Lass)                                 |
| 25. 18.00 – 19.00 Uhr                 | <b>Faszienorientierte Fitnessgymnastik</b> (Sybille Ahrens)    |
| 26. 20.00 – 20.40 Uhr                 | <b>Mobilisationstraining</b> (Marina Rykus)                    |

Freitag:

27. 10.00 – 11.00 Uhr

**Pilates** (Petra Koß)

28. 17.00 – 18.00 Uhr

**Crossfit** (Jimin Gatzemeyer)

Samstag:

29. 09.15 – 10.15 Uhr

**Fitnessgymnastik** (Inge Drögemüller)

30. 10.00 – 10.45 Uhr

**Bewegungsspaß** (Katja Müller)

Ihr habt ein oder mehrere Trainingsangebote an denen ihr teilnehmen möchtet? Schickt uns doch bitte eine E-Mail mit der Nummer der jeweiligen Sportangebote an [mueller-voigtsberger@niendorfer-tsv.de](mailto:mueller-voigtsberger@niendorfer-tsv.de) oder [kohlmorgen@niendorfer-tsv.de](mailto:kohlmorgen@niendorfer-tsv.de). Wir senden euch dann die notwendigen Zugangsdaten.

**Viel Spaß mit unseren Onlinetraining und bleibt gesund!**