



## 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. | 09.15 – 10.15 Uhr | <b>Alles Gute für den Rücken</b> (Petra Teige)          |
| 2. | 15.00 – 19.00 Uhr | <b>Ballett unterschiedl. Jhg</b> (Maud Homerin)         |
| 3. | 17.00 – 18.00 Uhr | <b>Gymnastikmix</b> (Susann Lass)                       |
| 4. | 17.00 – 18.30 Uhr | <b>Yoga</b> (Caroline Neurath)                          |
| 5. | 18.30 – 19.30 Uhr | <b>Zumba</b> (Sabrina Breuer)                           |
| 6. | 19.00 – 20.00 Uhr | <b>Functional Training</b> (Annika Weißler)             |
| 7. | 20.00 – 21.00 Uhr | <b>Turnspezifisches Krafttraining</b> (Carsten Altmann) |

### Dienstag:

- |     |                   |   |
|-----|-------------------|---|
| 8.  | 09.00 – 10.00 Uhr | <b>Pilates</b> (Zarah Uhlmann)                                  |
| 9.  | 10.00 – 10.40 Uhr | <b>Krafttraining Anfänger</b> (Marina Rykus)                    |
| 10. | 10.15 – 11.15 Uhr | <b>Faszienorientiertes Rückentraining</b> (Sybille Ahrens)      |
| 11. | 10.50 – 11.30 Uhr | <b>Ganzkörper Dehnen Anfänger</b> (Marina Rykus)                |
| 12. | 11.00 – 12.00 Uhr | <b>Kräftigung und Mobilisierung</b> (Sabine Wolff)              |
| 13. | 14.30 – 15.15 Uhr | <b>Kreativer Kindertanz für 3- bis 6-Jährige</b> (Jessica Jung) |
| 14. | 15.15 – 16.00 Uhr | <b>Kreativer Kindertanz für 7- bis 9-Jährige</b> (Jessica Jung) |
| 15. | 15.30 – 17.30 Uhr | <b>Tänzerische Früherziehung</b> (Maud Homerin)                 |
| 16. | 15.30 – 19.00 Uhr | <b>Ballett unterschdl. Jhg.</b> (Maike Geßler)                  |
| 17. | 17.00 – 18.00 Uhr | <b>Breakdance</b> (Jimin Gatzemeyer)                            |
| 18. | 18.00 – 19.00 Uhr | <b>Crossfit</b> (Jimin Gatzemeyer)                              |
| 19. | 18.15 – 19.00 Uhr | <b>Fit für's Trampolin</b> (Catharine Quindel)                  |
| 20. | 19.30 – 20.30 Uhr | <b>Functional Fitness</b> (Yvonne Sebestyen)                    |
| 21. | 20.00 – 20.50 Uhr | <b>Body Workout</b> (Sabine Wolff)                              |

### Mittwoch:

- |     |                   |  |
|-----|-------------------|--|
| 22. | 09.00 – 09.40 Uhr | <b>Krafttraining Fortgeschrittene</b> (Marina Rykus)     |
| 23. | 09.50 – 10.30 Uhr | <b>Ganzkörper Dehnen Fortgeschrittene</b> (Marina Rykus) |
| 24. | 20.00 – 20.50 Uhr | <b>Body Workout</b> (Sabine Wolff)                       |

### Donnerstag:

- |     |                   |  |
|-----|-------------------|--|
| 25. | 09.15 – 10.15 Uhr | <b>Qi Gong - Pflege der Lebensenergie</b> (Petra Teige)        |
| 26. | 10.30 – 11.30 Uhr | <b>Bauch, Beine, Po</b> (Maria Lobo)                           |
| 27. | 17.00 – 19.15 Uhr | <b>Rhythm. Sportgymnastik versch. Jhg.</b> (Sophie Schünemann) |
| 28. | 17.30 – 18.30 Uhr | <b>Rückenfit</b> (Susann Lass)                                 |
| 29. | 18.00 – 19.00 Uhr | <b>Faszienorientierte Fitnessgymnastik</b> (Sybille Ahrens)    |

**30.** 20.00 – 20.40 Uhr

**Krafttraining Pro** (Marina Rykus)

Freitag:

**31.** 10.00 – 11.00 Uhr

**Pilates** (Petra Koß)

**32.** 17.00 – 18.00 Uhr

**Crossfit** (Jimin Gatzemeyer)

Samstag:

**33.** 09.15 – 10.15 Uhr

**Fitnessgymnastik** (Inge Drögemüller)

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 gern die notwendigen Zugangsdaten.

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