

Sommerprogramm 2020 der Turnsparte des TV Baden

			Donnerstag, 16.07.2020	Freitag, 17.07.2020
			09:30-11:30 Fit ab 60 für Männer 11:00-11:15 Wirbelsäulengymnastik für Jedermann 19:00-20:00 Fitness-Mix 18:00-19:30 Sportliches Fahrradfahren ⁴	09:00-09:45 Body Fitness für "Sie" - Gr. 1 10:00-10:45 Body Fitness für "Sie" - Gr. 2 10:00-10:45 Gerätefitness ^{1/2} 11:00-11:45 Gerätefitness ^{1/2}
Montag, 20.07.2020	Dienstag, 21.07.2020	Mittwoch, 22.07.2020	Donnerstag, 23.07.2020	Freitag, 24.07.2020
09:00-10:00 Fit in die Woche - Gr. 1 10:00-11:00 Fit in die Woche - Gr. 2 10:00-10:45 Gerätefitness ^{1/2} 11:00-11:45 Gerätefitness ^{1/2} 17:00-19:00 Gerätefitness 18:30-20:00 Sportabzeichentraining ³	09:00-09:45 DiDaFit - Gr. 1 10:00-10:45 DiDaFit - Gr. 2 10:00-10:45 Hoppler - Gr. 1 11:00-11:45 Hoppler - Gr. 2 19:00-20:00 Rückenfitness für sie und ihn	18:30-19:30 Tabata	09:30-11:30 Fit ab 60 für Männer 11:00-11:15 Wirbelsäulengymnastik für Jedermann 19:00-20:00 Fitness-Mix 18:00-19:30 Sportliches Fahrradfahren ⁴	09:00-09:45 Body Fitness für "Sie" - Gr. 1 10:00-10:45 Body Fitness für "Sie" - Gr. 2 10:00-10:45 Gerätefitness ^{1/2} 11:00-11:45 Gerätefitness ^{1/2}
Montag, 27.07.2020	Dienstag, 28.07.2020	Mittwoch, 29.07.2020	Donnerstag, 30.07.2020	Freitag, 31.07.2020
09:00-10:00 Fit in die Woche - Gr. 1 10:00-11:00 Fit in die Woche - Gr. 2 10:00-10:45 Gerätefitness ^{1/2} 11:00-11:45 Gerätefitness ^{1/2} 17:00-19:00 Gerätefitness 18:30-20:00 Sportabzeichentraining ³	09:00-09:45 DiDaFit - Gr. 1 10:00-10:45 DiDaFit - Gr. 2 10:00-10:45 Hoppler - Gr. 1 11:00-11:45 Hoppler - Gr. 2 19:00-20:00 Rückenfitness für sie und ihn	18:30-19:30 Tabata	09:30-11:30 Fit ab 60 für Männer 11:00-11:15 Wirbelsäulengymnastik für Jedermann 19:00-20:00 Fitness-Mix 18:00-19:30 Sportliches Fahrradfahren ⁴	09:00-09:45 Body Fitness für "Sie" - Gr. 1 10:00-10:45 Body Fitness für "Sie" - Gr. 2 10:00-10:45 Gerätefitness ^{1/2} 11:00-11:45 Gerätefitness ^{1/2}
Montag, 03.08.2020	Dienstag, 04.08.2020	Mittwoch, 05.08.2020	Donnerstag, 06.08.2020	Freitag, 07.08.2020
09:00-10:00 Fit in die Woche - Gr. 1 10:00-11:00 Fit in die Woche - Gr. 2 10:00-10:45 Gerätefitness ^{1/2} 11:00-11:45 Gerätefitness ^{1/2} 17:00-19:00 Gerätefitness 18:30-20:00 Sportabzeichentraining ³	09:00-09:45 DiDaFit - Gr. 1 10:00-10:45 DiDaFit - Gr. 2 10:00-10:45 Hoppler - Gr. 1 11:00-11:45 Hoppler - Gr. 2 19:00-20:00 Rückenfitness für sie und ihn	18:30-19:30 Tabata	08:30-10:00 Stadtwald-Walking ⁵ 09:30-11:30 Fit ab 60 für Männer 11:00-12:15 Wirbelsäulengymnastik für Jedermann 18:00-19:30 Sportliches Fahrradfahren ⁴ 19:00-20:00 Fitness-Mix	09:00-09:45 Body Fitness für "Sie" - Gr. 1 10:00-10:45 Body Fitness für "Sie" - Gr. 2 10:00-10:45 Gerätefitness ^{1/2} 11:00-11:45 Gerätefitness ^{1/2}
Montag, 10.08.2020	Dienstag, 11.08.2020	Mittwoch, 12.08.2020	Donnerstag, 13.08.2020	Freitag, 14.08.2020
09:00-10:00 Fit in die Woche - Gr. 1 10:00-11:00 Fit in die Woche - Gr. 2 10:00-10:45 Gerätefitness ^{1/2} 11:00-11:45 Gerätefitness ^{1/2} 17:00-19:00 Gerätefitness 18:30-20:00 Sportabzeichentraining ³	09:00-09:45 DiDaFit - Gr. 1 10:00-10:45 DiDaFit - Gr. 2 10:00-10:45 Hoppler - Gr. 1 11:00-11:45 Hoppler - Gr. 2 19:00-20:00 Rückenfitness für sie und ihn	18:30-19:30 Tabata	08:30-10:00 Stadtwald-Walking ⁵ 09:30-11:30 Fit ab 60 für Männer 11:00-12:15 Wirbelsäulengymnastik für Jedermann 18:00-19:30 Sportliches Fahrradfahren ⁴ 19:00-20:00 Fitness-Mix	09:00-09:45 Body Fitness für "Sie" - Gr. 1 10:00-10:45 Body Fitness für "Sie" - Gr. 2 10:00-10:45 Gerätefitness ^{1/2} 11:00-11:45 Gerätefitness ^{1/2}
Montag, 17.08.2020	Dienstag, 18.08.2020	Mittwoch, 19.08.2020	Donnerstag, 20.08.2020	Freitag, 21.08.2020
09:00-10:00 Fit in die Woche - Gr. 1 10:00-11:00 Fit in die Woche - Gr. 2 10:00-10:45 Gerätefitness ^{1/2} 11:00-11:45 Gerätefitness ^{1/2} 17:00-19:00 Gerätefitness 18:30-20:00 Sportabzeichentraining ³	09:00-09:45 DiDaFit - Gr. 1 10:00-10:45 DiDaFit - Gr. 2 10:00-10:45 Hoppler - Gr. 1 11:00-11:45 Hoppler - Gr. 2 19:00-20:00 Rückenfitness für sie und ihn	18:30-19:30 Tabata	08:30-10:00 Stadtwald-Walking ⁵ 09:30-11:30 Fit ab 60 für Männer 11:00-12:15 Wirbelsäulengymnastik für Jedermann 18:00-19:30 Sportliches Fahrradfahren ⁴ 19:00-20:00 Fitness-Mix	09:00-09:45 Body Fitness für "Sie" - Gr. 1 10:00-10:45 Body Fitness für "Sie" - Gr. 2 10:00-10:45 Gerätefitness ^{1/2} 11:00-11:45 Gerätefitness ^{1/2}
Montag, 24.08.2020	Dienstag, 25.08.2020	Mittwoch, 26.08.2020		
09:00-10:00 Fit in die Woche - Gr. 1 10:00-11:00 Fit in die Woche - Gr. 2 10:00-10:45 Gerätefitness ^{1/2} 11:00-11:45 Gerätefitness ^{1/2} 17:00-19:00 Gerätefitness 18:30-20:00 Sportabzeichentraining ³	09:00-09:45 DiDaFit - Gr. 1 10:00-10:45 DiDaFit - Gr. 2 10:00-10:45 Hoppler - Gr. 1 11:00-11:45 Hoppler - Gr. 2 19:00-20:00 Rückenfitness für sie und ihn	18:30-19:30 Tabata		

¹⁾Anmeldung erforderlich bei Heide Kortegast (04202 5199020) oder Wolfgang Henze (04202 9737784)

²⁾Limitierte Teilnehmeranzahl

³⁾Sportplatz / nur mit Voranmeldung bei Rainer Siemt per Mail (rsiemt@nord-com.net) oder telefonisch unter 0172/4070782

⁴⁾ab Vereinsheim / keine E-Bikes / wetterabhängiges Angebot

⁵⁾am Turnplatz