Turn- und Sportverein Ofen e.V.

Verein für Leistungs-, Freizeit- und Breitensport

Sportangebot für Erwachsene

Turnen, Gymnastik, Gesundheitssport			
Beckenbodengymnastik	Montag	19:30 – 20:30	Gymnastikhalle
Rückenschule	Dienstag	18:30 – 19:30	Schulsporthalle
Funktions- u. Fitnessgymnastik (Damen)	Dienstag	11:00 – 12:00	Gymnastikhalle
Fitnesstraining (Damen + Herren)	Dienstag	19:00 – 20:30	Sporthalle
Hockergymnastik am Vormittag	Mittwoch	10:00 – 11:30	Gymnastikhalle
Aufrecht d. den Alltag**	Donnerstag	10:30 – 11:25	Gymnastikhalle
Frauenfitness	Donnerstag	20:00 – 21:30	Schulhalle
Turnen 65-plus (Damen + Herren)	Donnerstag	09:30 – 10:45	Sporthalle
Wirbelsäulengymnastik (Damen + Herren)	Donnerstag	11:00 – 12.00	Sporthalle
Hatha-Yoga (Damen + Herren)	Mittwoch	19:00 – 20:30	Gymnastikhalle
Pilates	Montag Montag	17:00 – 17:55 18:00 – 18:55	Gymnastikhalle Gymnastikhalle
Bauch, Beine, Po * und **	Dienstag	19:00 – 20:00	Gymnastikhalle
Step - Aerobic / Body-Styling	Dienstag	20:15 – 22:00	Sporthalle
Zumba * und **	Donnerstag	19:30 – 20:30	Gymnastikhalle
Orientalischer Tanz ** für Anfänger	Donnerstag	18.30 – 19.30	Gymnastikhalle
** für Fortgeschrittene	Donnerstag	20:30 – 22:00	Gymnastikhalle
Tischtennis			
(Damen und Herren)	Montag	19:15 – 22:00	Sporthalle
(Damen und Herren)	Freitag	19:30 – 22:00	Sporthalle
Volleyball			
(Damen)	Montag	19:15 – 21:00	Sporthalle
(Herren)	Freitag	18:15 – 20:15	Schulhalle
Handball			
(Damen)	Mittwoch	19:00 – 21:00	Sporthalle
(Damen)	Donnerstag	18:30 – 20:00	Sporthalle
Lauftreff (Damen + Herren)	Sonntag	08:30	Woldsee
Nordic-Walking (Damen + Herren)	Mittwoch	09:30	Sportplatz
Fußball (Herren)	(Auskunft über Gerd Marten, Tel.: 0152 03817077)		Sporthalle
Basketball (Herren)	Dienstag + Freitag	20:30 – 22:00 19:30 – 22:00	Sporthalle Sporthalle
Tennis	Während der Saison		Tennisanlage

*** Zusatzgebühr**
**** auch als Kurs für Nichtmitglieder – begrenzte Teilnehmerzahl**

Stand Nov. 2021