

# Sportangebot der TGS 1886 Langenhain e.V.

Internet: [www.tgs.langenhain.de](http://www.tgs.langenhain.de)

Gültig ab 01. August 2021



## Abteilung Turnen

**Ansprechpartner: Gisbert Quelle Tel.: 06192/967350**

Tag	Uhrzeit		Gruppe	Ort
Montag	17:45	18:45	Pilates C (Kurs)	Spiegelsaal
	19:00	20:00	Pilates B (Kurs)	Spiegelsaal
	19:00	20:15	Allgemeine Gymnastik für Frauen	Halle
	20:00	21:00	Männer Fit (Kurs)	Spiegelsaal
	20:15	21:15	Power Gymnastik	Halle
Dienstag	10:30	11:30	Aktiv bis 100 (Kurs)	Vereinsraum
	15:00	16:00	Turnen für Vorschulkinder 3-5 Jahre	Halle
	18:45	19:45	Elements Training, gesteigerte Performance / Beweglichkeit (Kurs)	Spiegelsaal
	20:00	21:00	Body Complete-Rücken/Bauch (Kurs)	Spiegelsaal
Mittwoch	15:30	16:30	Eltern-Kind-Turnen für 1-3 Jahre	Halle
	19:30	20:30	Die „Oldies“, Gymnastik für Senioren (im Sommer ab 19:00 am Sportplatz)	Halle
	19:30	20:30	Zumba Fitness (Kurs)	Spiegelsaal
	20:30	22:00	„Borzeler“, Sport u. Spiel für Männer (im Sommer ab 19:30 am Sportplatz)	Halle
Donnerstag	08:00	09:15	Hatha Yoga (Kurs)	Spiegelsaal
	10:00	11:00	Rückenfreundlich für Alle (Kurs)	Spiegelsaal
Freitag	09:00	10:00	Bodytoning (Kurs)	Spiegelsaal
	14:30	17:00	Nordic Walking (im Sommer ab 16:00)	Halle
	18:30	19:30	Best of Fitness (Kurs)	Spiegelsaal
Samstag	09:00	14:00	Elements Training, gesteigerte Performance / Beweglichkeit (Kurs)	Spiegelsaal

## Abteilung Handball

**Ansprechpartner: Stefan Obst Tel.: 06192/928155**

Tag	Uhrzeit		Gruppe (alle Trainingseinheiten in der Halle)
Montag	16:00	17:30	Handball WJD (Mädchen 11 - 12 Jahre)
	17:30	19:00	Handball WJA (Mädchen 17 - 18 Jahre)
Dienstag	16:00	18:00	Handball MJD (Jungen 11 - 12 Jahre)
	18:00	19:30	Handball MJA (Jungen 17 - 18 Jahre)
	19:30	21:00	Handball H3
	20:30	22:00	Handball D
Mittwoch	16:30	18:00	Handball WJE (Mädchen 9 - 10 Jahre)
	17:30	19:00	Handball MJC (Jungen 13 - 14 Jahre)
Donnerstag	16:30	17:30	Handball MJE (Jungen 9 - 10 Jahre)
	17:30	19:00	Handball MJB (Jungen 15-16 Jahre)
	19:00	21:00	Handball H1
	20:30	22:00	Handball H2
Freitag	14:30	15:30	Handball G-Jgd (Kinder ab 5 Jahre)
	15:30	16:30	Handball F-Jgd (Kinder 6 - 8 Jahre)
	16:30	18:30	Handball WJD (Mädchen 11 - 12 Jahre)
	18:30	20:00	Handball AH
Samstag	10:00	11:30	Handball WJF,WJE (Mädchen 6 - 10 Jahre)
	11:30	13:00	Handball Sondertraining

## Abteilung Tischtennis

**Ansprechpartner: Jürgen Thomas Tel.: 06192/954805**

Tag	Uhrzeit		Gruppe (alle Trainingseinheiten in der Halle)
Montag	19:00	23:00	Tischtennis Aktive
Freitag	18:00	20:00	Tischtennis Jugend
	20:00	23:00	Tischtennis Aktive

Es ist jederzeit möglich, zu den angegebenen Zeiten in die Sporthalle zu gehen und sich den Turn- bzw. Spielbetrieb anzuschauen. Für nähere Informationen stehen die oben genannten Ansprechpartner oder die in der Halle anwesenden Übungsleiter zur Verfügung. (Kurse sind kostenpflichtig). An den Wochenenden finden in der Halle Handballpunktspiele statt.

gez. für den Vorstand der TGS Langenhain:

G.Gräser/K.Peterle, Mitglieder des Vorstandes

E-Mail: [verein@tgs-langenhain.de](mailto:verein@tgs-langenhain.de)