



### Unsere Trainingszeiten auf einen Blick:

#### Montag:

9:30 – 10:30 Uhr Senioren-Gymnastik  
18:00 – 20:00 Uhr Tischtennis/Herren  
20:00 – 21:00 Uhr Zumba Fitness

#### Dienstag:

14:30 – 16:00 Uhr Tischtennis/ Jugend  
16:00 – 17:00 Uhr Kinder-Turnen  
17:00 – 18:00 Uhr Kinder-Turnen  
19:30 – 21:00 Uhr Fit in den Sommer  
(April – Juli)  
19:30 – 21:00 Uhr Gardetanz  
(August – März)

#### Mittwoch:

14.30 – 15:30 Uhr Kinder-Turnen  
15:30 – 16:30 Uhr Mutter- Kind-Turnen  
16:30 – 17:30 Uhr Kinder-Turnen  
17:30 – 20:00 Uhr Tischtennis/ Herren  
19:30 – 22:00 Uhr Showtanz  
19:00 – 20:30 Uhr Jedermann-Turnen

#### Donnerstag:

15:30 – 17:00 Uhr Tischtennis / Jugend  
19:30 – 21:00 Uhr Frauen-Gymnastik  
19:00 – 22:30 Uhr Tischtennis /Herren

#### Freitag:

10:00 – 11:00 Uhr Yoga  
19:00 – 22:30 Uhr Tischtennis / Herren

#### Samstag:

11:00 – 14:00 Uhr Showtanz

## - Fit in den Sommer! -



### WIEDER DA AB APRIL !

Am 18. April 2017 startet wieder unser Kurs „Fit in den Sommer“!

Jeden Dienstag treffen wir uns um 19:30 Uhr in der Volkshalle Kubach, um gemeinsam eine Runde zu walken oder zu joggen, je nach Lust und Laune.

Um 20:00 Uhr treffen wir alle gemeinsam wieder in der Volkshalle ein und beginnen unser einstündiges Kräftigungstraining für Bauch, Rücken, Beine, Arme und Po. Ein abschließendes Stretching rundet unseren Kurs ab.

### Weitere Aktionen 2017:

Kinder- und Familienspiele Sportplatz Kubach  
Samstag, den 19.08.2017, 11-14 Uhr  
Kubach wandert: Sonntag, 10.09.2017,  
ab 10 Uhr



TV 1907 Kubach e.V.



**Jederzeit**

**kostenlos**

**schnuppern!**

**ZUMBA-FITNESS**

*KINDER-TURNEN*

**Tischtennis**

*TANZEN*

**Yoga**

**Jedermann-Turnen**

*Gymnastik*

## Tischtennis



Üb. Leiter: Joachim Warlies und Jürgen Hegler

### Montag:

18:00 – 20:00 Uhr Herren  
(Ort: Heinrich-von-Gagern-Schule)

### Dienstag:

14:30 – 16:00 Jugend

### Mittwoch:

17:30 – 20:00 Uhr Herren

### Donnerstag:

15:30 – 17:00 Uhr Jugend  
19:00 – 22:30 Uhr Herren  
(Ort: Heinrich-von-Gagern-Schule)

## Yoga



Übungsleiterin: Katja Lisson

### Freitag:

10:00 – 11:00 Uhr

## Turnen/ Gymnastik



### Montag:

9:30 – 10:30 Uhr **Senioren-Gymnastik**  
Übungsleiterin: Heide Schmidt

### Dienstag:

16:00 – 17:00 Uhr **Kinder-Turnen**  
5- 8 Jahre  
17:00 – 18:00 Uhr **Kinder-Turnen**  
8 – 12 Jahre  
Üb. Leiterinnen: P. Cromm-Bormet & T. Cromm

### Mittwoch:

14:30 – 15:30 Uhr **Kinder-Turnen**  
5 – 7 Jahre  
Üb. Leiterinnen: Tina Cromm & Susann Fischer  
  
15:30 – 16:30 **Mutter-Kind-Turnen**  
1 – 3 Jahre  
Übungsleiterin: Tina Hambach

16:30 – 17:30 Uhr **Kinder-Turnen**  
4 – 6 Jahre  
Üb. Leiterinnen: Olga Cerver & Helena Stephan

19:00 – 20:30 **Jedermann-Turnen/  
Basketball** (Ort: Wilhelm-Knapp-Schule)  
Übungsleiter: Wolfgang Fried

### Donnerstag:

19:30 – 21:00 Uhr **Frauen-Gymnastik**  
Übungsleiterin: Andrea Müller

## Tanzen



### Montag:

20.00 – 21:00 Uhr **Zumba –Fitness**  
Üb. Leiterinnen: Judith Pech & Kerstin Götz

### Dienstag:

19:30 – 21:00 Uhr **Gardetanz**  
(Aug.-März)  
Übungsleiterin: Jennifer Müller

### Mittwoch:

19:30 – 22:00 Uhr **Showtanz**  
Übungsleiterin: Kerstin Götz

### Samstag:

11:00 – 14:00 Uhr **Showtanz**

## Jahresbeiträge

**Einzelmitgliedschaft: 21,00 €**

**Familienmitgliedschaft: 42,00 €**

**Zumba : 10er Karte Mitglied: 35,00 €  
10er Karte ohne Mitgliedschaft 45,00 €**

**Yoga : 2,00 € je Stunde für Mitglieder  
3,50 € je Stunde für Nichtmitglieder**

### Geschäftsstelle

Ernst-Otto Knipp, Hochstr. 1a,  
35781 Weilburg /Waldhausen  
Tel: 06471/506093 [www.TV-Kubach.de](http://www.TV-Kubach.de)