



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

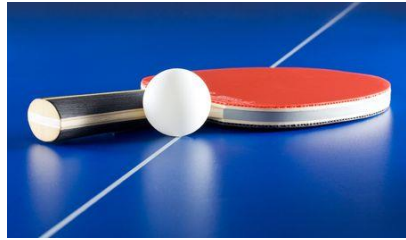
TANZEN

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**