

NEU BEIM TBL

Jeden Montag

19.00 – 20:00 Uhr **Sport für Männer**

Gymnastik für bewegliche und unbewegliche Männer

z.B. Koordination, Krafttraining, Dehnung

Infos unter: 0151 56056458

Jeden Donnerstag

19:30 – 20:30 Uhr **Fit & Fun**

Mit viel Musik und Rhythmen werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Dabei kommen Fitnessgeräte wie Steppbretter, Gymnastikbälle und Hula Hoop Reifen zum Einsatz.

Infos unter: 0171 4327723

Ganz einfach vorbeikommen und ausprobieren!

Probetraining ist selbstverständlich kostenlos

TB LECKINGSEN

Turnhalle der Grundschule Kalthof – Leckinger Str. 226, 58640 Iserlohn

Montagsriege

Montag: 19:00 – 20:00h Sport für Männer

Eltern und Kind

Mittwoch: 16:00 – 17:00h Kinderturnen mit den Eltern

Freitag: 16:00 – 17:00h Kinderturnen mit den Eltern

Gerätturnen

Mittwoch: 17:30 – 19:30h Kinder ab dem 5. Lebensjahr

Mittwochsriege

Mittwoch: 20:00 – 21:30h Effektives Ganzkörpertraining für Frauen mit Musik und Spaß

Fit & Fun

Donnerstag: 19:30 – 20:30h Fitnesstraining und Gymnastik mit Musik

Abenteuersport

Freitag: 17:30 – 19:30h Kinder ab dem 6. Lebensjahr

Trampolin

Samstag: 10:00 – 13:00h nur Fliegen ist schöner

Turnhalle der Grundschule Hennen – Hennener Str. 43, 58640 Iserlohn

Badminton

Montag: 18:00 – 20:00h Hobby Erwachsene

Mittwoch: 17:00 – 18:30h Kinder im Alter von 8 – 13 Jahren

Mittwoch: 18:30 – 20:15h Jugendliche im Alter von 14 – 19 Jahren

Weitere Informationen: <https://www.tb-leckingsen.de/>