



# Wochenplan Trainingszeiten

TV Horn-Bad Meinberg 1860/1907 e.V.

Montag			
Uhrzeit	Sportart	Alter	Ort
09:00 - 09:45	Reha		Halle T
10:00 - 10:45	Reha		Halle T
15:00 - 16:00	Windelfitzer	bis 3	Halle Kita
16:00 - 18:00	TT-Jugend (Jungen/Mädchen)	ab 10	Halle L
16:30 - 18:00	Badminton		Halle S
17:30 - 19:00	Taekwondo/Anfänger	7 - 12	Halle T
18:00 - 19:00	Fit4Drums	ab 14	Halle S
19:00 - 20:00	Frauengymnastik mit Sonja		Halle S
19:00 - 20:30	Taekwondo/Fortgeschr.	7 - 12	Halle T
20:00 - 21:30	Herzsport		Halle W
20:00 - 21:00	„Elastics“ Männergymnastik		Halle S
16:30 - 18:00	Kinder-Leichtathletik	6 - 10	Halle P
17:30 - 20:00	Mehrkampf	10+	Halle W

Dienstag			
Uhrzeit	Sportart	Alter	Ort
15:30 - 16:30	Eltern-Kind-Turnen	3 - 5	Halle W
16:45 - 17:45	Powerkids	6 - 10	Halle W
16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen	3 - 5	Halle S
17:00	Laufgruppe		C
19:00 - 20:00	Wassergymnastik		Halle S*
20:00 - 22:00	TT-Damen und Herren		Halle S
Handball			
17:00 - 18:30	D-Jugend/männl./weibl.		Halle W
18:30 - 20:00	A-Jugend/männl.		Halle W
20:00 - 22:00	1. Herren		Halle W
20:00 - 22:00	1. Frauen		Halle P

Mittwoch			
Uhrzeit	Sportart	Alter	Ort
16:30 - 18:00	TT-Minis	ab 6	Halle L
17:30 - 20:00	Mehrkampf	14+	Halle W
18:00 - 19:30	TT-Jugend (Jungen/Mädchen)	ab 10	Halle L
18:30 - 19:30	Fitness	ab 16	Halle T
18:45 - 19:45	Frauengymnastik mit Martina		Halle S
19:30 - 20:30	Yoga für den Rücken		Halle T
19:45 - 20:45	Frauengymnastik mit Margit		Halle S
20:00 - 21:30	Frauengymnastik mit Ute		Halle W
Handball			
19:00 - 20:30	B-Jugend/männl.	15/16	Halle P
20:30 - 22:00	Alte Herren		Halle P

Donnerstag			
Uhrzeit	Sportart	Alter	Ort
16:00 - 17:00	Kinderturnen/Tanzen/Integr.	3 - 7	Halle T
17:00 - 19:00	E-Sport Gruppe LOL		G
17:30 - 19:00	Taekwondo Anfänger	ab 7 - Grüngurt	Halle S
17:45 - 18:45	Taekwondo Minis	5 - 7	Halle T
19:15 - 20:45	Taekwondo Fortgeschrittene	ab 13	Halle T
19:15 - 20:30	Freizeitfußball		Halle S
20:00 - 22:00	TT-Damen und Herren		Halle L
20:30 - 22:00	Badminton		Halle S
Handball			
18:30 - 20:00	C-Jugend/männl./weibl.	13/14	Halle W
20:00 - 22:00	1. Frauen		Halle W
20:00 - 22:00	1. Herren		Halle P

Freitag			
Uhrzeit	Sportart	Alter	Ort
10:00 - 11:30	Hatha Yoga		Halle T
14:00 - 15:00	Sport/Integrationsgr.	12 - 16	Halle S
16:00 - 17:00	Kinderturnen/Integrationsgr.	4 - 8	Halle S
17:00 - 18:00	Sport/Integrationsgr.	8 - 12	Halle S
17:00 - 18:00	Präventionskurse		Halle S
17:00 - 18:30	TT-Minis und Jugend	ab 6	Halle Teu
18:00 - 19:30	Freizeitfußball		Halle S
19:00 - 20:00	Step Aerobic		Halle W
19:30 - 21:00	Parkour	ab 12	Halle S
20:00 - 22:00	Jedermann Gymnastik		Halle W
Handball			
15:00 - 16:30	Minis/F-Jugend	5 - 8	Halle W
16:30 - 18:00	E-Jugend/männl./weibl.	9 - 10	Halle W

Legende: Kinder/Jugendliche · Erwachsene

C: Treffpunkt Calisthenics Anlage · G: Geschäftsstelle · **Halle L:** Leopoldstal Silbergrundturnhalle · **Halle P:** Püngelsberg Horn · **Halle W:** Waldstadion Bad Meinberg  
**Halle S:** Halle am Schwimmbad · **S\*:** Schwimmhalle · **Halle T:** Turmschule Horn · **Halle Teu:** Teutoburger-Wald-Schule



TV Horn-Bad Meinberg 1860/1907 e.V.

Mittelstraße 105 · 32805 Horn-Bad Meinberg

Telefon: 0 52 34/12 44 856

vorstand@tvhbm.de · www.tvhbm.de

