

Wo Sport Spaß  
macht beim



# Die Fitnessangebote im TV Blomberg



Aktiv und  
Beweglich im



Fit und gesund mit dem



TV Blomberg von 1866 e.V.

Abteilung Turnen

<http://www.tv-blomberg.de/turnen>

Kontakt: Gerhard Nagel

Telefon: 05235 8610

# Wo Sport Spaß macht: Aktiv mit der Turnabteilung im TVB



## Die Fitnessangebote des TV Blomberg im Überblick

## Tag für Tag ist für jeden etwas dabei!!

<b>Montag:</b>	16:00 – 17:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen I für 3 – 6 jährige	Spiel und Spaß für Klein und Groß	Sporthalle am Weinberg
	16:00 – 17:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen II für 3 – 6 jährige	Spiel und Spaß für Klein und Groß	Sporthalle im Paradies
	17:00 – 19:00 Uhr	Klettern Freies Training	Es geht hoch her an der Kletterwand	Sporthalle BU2 Ulmenallee
	18:00 – 19:30 Uhr	Fitness für Seniorinnen/Seniorinnen Fit	Altersgerechte Gymnastik für Fitness, Kondition und Beweglichkeit	Sporthalle am Weinberg
	18:00 – 20:00 Uhr	Lauftreff Nelkenläufer	Laufend gemeinsam unterwegs durch Feld und Wald	Stadion am Rammbocke
	19:45 – 21:30 Uhr	Männer Fit und Fun	Sportliche Gymnastik zur Kräftigung und Steigerung der Ausdauer	Sporthalle am Weinberg
	19:15 – 21:00 Uhr	Frauenturnen	Gymnastik zur Kräftigung und Steigerung der Ausdauer	Sporthalle am Gymnasium
<b>Dienstag:</b>	20:30 – 22:00 Uhr	Frauen Fit und Fun	Sportliche Gymnastik zur Kräftigung und Steigerung der Ausdauer	Sporthalle im Paradies
<b>Mittwoch:</b>	14:00 Uhr	Kurzwanderer ( 14-tägig )	Wandern auf Kurzstrecken und reichlich Geselligkeit	Parkplatz Schießhalle
	15:45 – 17:30 Uhr	Parkour-Sport	Für die pure Lust an sportlicher Bewegung	Sporthalle am Gymnasium
	18:00 – 20:00 Uhr	Lauftreff Nelkenläufer	Laufend gemeinsam unterwegs durch Feld und Wald	Stadion am Rammbocke
	20:00 – 21:30 Uhr	Functional Fitness/Functional Workout	Sportliche Gymnastik für den ganzen Körper	Sporthalle im Paradies
<b>Donnerstag:</b>	15:45 – 17:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen für 1 – 3 jährige	Spiel und Spaß für Klein und Groß	Sporthalle am Weinberg
	20:00 – 22:00 Uhr	Fitness für Senioren/Dienstagriege	Altersgerechte Gymnastik für Fitness, Kondition und Beweglichkeit	Sporthalle am Gymnasium
<b>Freitag:</b>	16:00 – 17:30 Uhr	Kinderturnen 6 – 10 Jahre	Sport, Spiel und Spaß für Kinder	Sporthalle am Weinberg
	16:00 – 17:00 Uhr	Klettern I	Es geht hoch her an der Kletterwand	Sporthalle BU2 Ulmenallee
	17:00 – 18:00 Uhr	Klettern II	Es geht hoch her an der Kletterwand	Sporthalle BU2 Ulmenallee
	18:00 – 19:00 Uhr	Jumping Fitness I	Das effiziente Fitnesstraining für den ganzen Körper	Sporthalle im Paradies
	19:00 – 20:00 Uhr	Jumping Fitness II	Das effiziente Fitnesstraining für den ganzen Körper	Sporthalle im Paradies
<b>Samstag:</b>	13:30 – 17:00 Uhr	Parkour-Sport Freies Training	Für die pure Lust an sportlicher Bewegung drinnen und draußen	Sporthalle am Gymnasium
	13:00 Uhr	Wandergruppe ( 4-wöchentlich )	Nah und Fern gemeinsam unterwegs durch Feld und Wald	Parkplatz Schießhalle
<b>Sonntag:</b>	08:00 Uhr	Wandergruppe ( 4-wöchentlich )	Nah und Fern gemeinsam unterwegs durch Feld und Wald	Parkplatz Schießhalle
	09:00 Uhr	Nelkenwanderer Trainingsrunde	Sportlich gemeinsam unterwegs durch Feld und Wald	Stadion am Rammbocke
	09:00 Uhr	Nelkenwanderer Weitwanderung ( 4-wöchentlich )	Sportliche Tageswanderungen in der Region	Parkplatz Schießhalle