



Wochenübersicht der ATG- Übungsstunden: mehr Gruppeninfos unter www.alcher-tg.de

Ort:	Montag:	Dienstag:	Mittwoch:	Donnerstag:	Freitag:
ATG-Treff:	„ATG- Knirpse“ 9.30 – 10.30 Uhr Ab 0 Jahren	Kids- Dance 16.30 – 17.30 Uhr Ab Jahrgang 2013 u. älter	Rückenfit 9.15 – 10.15 Uhr Ab 18 Jahren	Karate : Bonsai-Gruppe 16.00 – 17.30 Uhr Von 4 – einschl. 7 Jahren	
ATG-Treff:	Prellball 17.00 – 19.00 Uhr Ab 16 Jahren	Teeny- Dance 17.30 – 18.30 Uhr Ab Jahrgang 2010 u. älter	Dance Workout 17.30 – 18.30 Uhr 10er- Kursform <small>(nur für ATG- Mitglieder)</small>	Frauenturnen 18.00 – 19.00 Uhr Seniorinnen	Leichtathletik Schulkinder ab 1. Kl. 16.00 – 17.30 Uhr <small>(Ort: Nov.- Mrz.- ATG- Teff)</small> <small>(Ort: April- Okt.- Sportplatz in Alchen)</small>
ATG-Treff:	Karate 19.15 – 20.15 Uhr Ab 18 Jahren	Pilates 18.30 – 19.30 Uhr Ab 16 Jahren	Karate 18.30 – 19.30 Uhr Ab 8 Jahren	Pilates 19.00 – 20.00 Uhr Ab 16 Jahren	Kursspecial „High Intensity Training“ <small>(10.01.2020 – 03.04.2020)</small> 17.30 – 18.45 Ab 16 Jahren
ATG-Treff:	Jazztanz „Jazzymo“ 20.30 – 22.00 Uhr Ab 30 Jahren	Show-Tanz „Exorbitanz“ 19.30 – 20.30 Uhr Ab 18 Jahren	Karate 19.45 – 21.15 Uhr Ab 18 Jahren	Tischtennis Herren 20.00 – 22.00 Uhr Ab 18 Jahren	Karate 19.15 – 20.15 Uhr Ab 12 Jahren
ATG-Treff: Schulturnhalle:				Mutter & Kind – Turnen 14.45 – 16.15 Uhr Ab Laufalter bis 4 Jahren <small>(Ort: Turnhalle)</small>	Parcour II <small>(Mrz. – Nov.): 16.00 – 17.30 Uhr</small> <small>(Dez. – Febr.): 16.00 -17.00 Uhr</small> Ab 10 Jahren <small>(Ort: Turnhalle)</small>
Schulturnhalle:	Abenteuerturnen 16.30 – 17.30 Uhr Ab 4 J. bis Eintritt in die 1. Klasse	Leichtathletik 16.00 – 17.30 Uhr Schulkinder (ab Eintritt in die 1. Klasse)	„Leichtathletisch“ 15.00 – 16.00 Uhr Ab 4 J. bis Eintritt in die 1. Klasse	Jungenturnen 16.15 – 17.45 Uhr Schulkinder (ab Eintritt in die 1. Klasse)	Badminton für Kinder 18.30 – 20.30 Uhr Ab 10 Jahren
Schulturnhalle:		Parcour I 17.30 – 19.00 Uhr Ab 14 Jahren	Mädchenturnen 16.00 – 17.30 Uhr Schulkinder (ab Eintritt in die 1. Klasse)	Trampolin Gruppe 1 + 2 Gruppe 1 (Kinder) 17.45 – 19.15 Uhr Schulkinder ab 1. Klasse bis einschl. 11 Jahren	Variable Einheit für Sondertraining nach Gruppenabsprache für: Badminton / Trampolin / Parcour I ... Jugendliche und Erwachsene 20.30 – 22.00 Uhr
Schulturnhalle:		Männersport 20.30 – 22.00 Uhr		Gruppe 2 (Jugendliche) 17.45 - 19.45 Uhr Ab 12 Jahren	Sonntag: Karate 19.15 – 20.15 Uhr Ab 18 Jahren <small>(Ort: ATG-Treff)</small>
Schulturnhalle:				Box - Aerobic 20.00 – 21.00 Uhr	

Wir bitten Sie, die Altersangaben der einzelnen Sportgruppen zu berücksichtigen! Weitere Infos gibt's bei Sportleiterin Beate Ising (0271 – 371868).