



TG Groß-Karben: Unsere Angebote auf einen Blick

Ein Klick auf die Sportart oder die Sportstätten liefert Ihnen alle weiteren Informationen | Stand: 28. 12. 2018

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | |
|--------------------------------|---|--------------------------------|--|--------------------------------|--|---------------|--|---------------------------------|---|
| 08.45 – 09.45 | Gymnastik bei Asthma etc. Erwachsene | | | 07.30 – 08.15 | Reha-Sport: Wassergymnastik | 07.30 – 08.15 | Reha-Sport: Wassergymnastik | | |
| 08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 | Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose – Erwachsene | 08.30 – 09.45 | Yoga Erwachsene | 08.15 – 09.30 | Herzsport Übungsgruppe Erwachsene | 08.45 – 09.45 | Gymnastik bei Arthrose und Osteoporose – Erwachsene | 08.50 – 09.50 | Reha-Sport bei Atemwegserkrankungen |
| 09.00 | Walkingtreff Erwachsene | 10.00 – 11.00 | Eltern-Kind-Turnen Kinder 1 – 3 Jahre | 09.30 – 10.30 | Reha-Sport bei Diagnose Krebs ... | 09.50 – 10.50 | Wirbelsäulengymnastik rehabilitativ Erwachsene | 09.00 – 10.30 | Nordic-Walking Erwachsene |
| 09.50 – 10.50 | Sport Stacking für Senioren | | | 09.15 – 10.15 10.30 – 11.30 | Denkspaß trifft ... (Sitzungsraum) | 10.00 – 11.00 | ZUMBA®-Fitness | 10.00 – 13.00 | QiGong und TaiJiQuan Erwachsene |
| 10.30 – 11.30 | Wirbelsäulengymnastik rehabilitativ Erwachsene | | | 10.30 – 11.30 | Reha-Sport bei neurologischen Erkrankungen | 11.00 – 13.00 | QiGong und TaiJiQuan Erwachsene | 10.00 – 11.00 | Reha-Sport bei Atemwegs-erkrankungen |
| 14.30 – 15.25 | Flummis (Kinderturnen) 6,5 – 7 Jahre | | | | | | | 14.30 – 19.00 | Wettkampfturnen Mädchen |
| 15.30 – 16.25 | Turnmäuse (Kinderturnen) 4 – 5,5 Jahre | 16.00 – 16.45 | Eltern-Kind-Turnen Kinder 1 – 3 Jahre | 14.45 – 20.00 | Wettkampfturnen Mädchen | 15.30 – 17.00 | Tier-Tanz-Theater 4–5-jährige | 15.45 – 18.00 | Turnaffchen |
| 16.30 – 17.25 | Kletteraffen (Kinderturnen) 5,5 – 6,5 Jahre | 16.45 – 17.30 | Eltern-Kind-Turnen Kinder 1 – 3 Jahre | | | 16.30 – 18.00 | Leichtathletik U10 + Minis 6–7-Jährige | 15.45 – 18.00 | Wettkampfturnen Mädchen |
| 16.00 – 17.30 | Badminton Schüler/Schülerinnen | 16.00 – 17.00 | ZUMBA® für Kids 4 – 7 Jahre | | | 16.30 – 18.00 | Leichtathletik U10 + Minis 8–9-jährige | | |
| 17.00 – 18.15 | Yoga Erwachsene | | | | | | | 16.00 – 18.00 | Ringtennis Schüler/Jugend |
| 17.00 – 20.15 | Leichtathletik Schüler/Schülerinnen U16 + U18 + U20 | 17.30 – 18.45 | Herzsport Übungsgruppe Erwachsene | 17.00 – 18.30 | Sportabzeichen alle Altersklassen bis Oktober 2018 | | | 16.30 – 18.30 | Volleyball Jugend (gemischt) |
| 17.15 – 19.30 | Ringtennis alle Altersgruppen | 17.00 – 18.00 | ZUMBA® für Kids 8 – 14 Jahre | 17.15 – 18.45 | Leichtathletik Schüler/Schülerinnen U12 bis U18 | | | | |
| 17.30 – 18.30 | Rücken-Fit Erwachsene | 18.00 – 20.00 | Volleyball Jugend (weiblich) | 17.30 – 18.45 | Volleyball Jugend (männlich) | 18.00 – 19.15 | Yoga Erwachsene | 18.00 – 19.45 | Leichtathletik Schüler/Schülerinnen U12 bis U18 |
| 17.30 – 19.30 | Badminton Jugendliche | 18.00 | Lauftreff Ambitionierte Läufer/Läuferinnen (> 11 km) | | | 18.00 | Lauftreff Ambitionierte Läufer/Läuferinnen (> 11 km) | | |
| 18.00 | Lauftreff Einsteiger | 18.00 – 19.00 | Beckenbodentraining (auf Anfrage) | | | 18.00 | Lauftreff Einsteiger | 18.30 – 20.00 | Volleyball Mixed-Gruppe |
| 18.30 – 19.45 | Yoga Erwachsene | 18.00 – 20.15 | Volleyball Damen 2 | | | 18.00 – 20.00 | Volleyball Damen 2 | | |
| 18.30 – 19.30 | Callanetics Erwachsene | 18.45 – 20.00 | Herzsport Trainingsgruppe Erwachsene | | | 19.30 – 20.45 | Yoga Erwachsene | 19.00 – 20.00 | Fit ins Wochenende Erwachsene |
| 19.00 – 20.00 | ZUMBA®-Fitness (auf Anfrage) | 19.30 – 20.15 20.15 – 21.00 | Reha-Sport: Wassergymnastik | 19.00 – 20.00 | ZUMBA® -Fitness | 19.00 – 20.00 | Kickbox-Aerobic Jugendliche/Erwachsene | 19.15 – 20.45 | Autogenes Training (auf Anfrage) |
| 19.30 – 20.30 | Fit in die Woche Erwachsene | 20.00 – 22.00 | QiGong und TaiJiQuan Erwachsene | 20.00 – 21.00 | Wirbelsäulengymnastik präventiv Erwachsene | 20.00 – 21.00 | Präventive Gymnastik und mehr Frauen | | |
| 20.00 – 22.00 | Faustball Herren | 20.00 | Outdoor Fitness (Schulhof) | | | 20.15 – 22.30 | Volleyball Damen 1 | | |
| 20.00 – 21.15 | Yoga Erwachsene | 20.15 – 22.15 | Badminton Freizeitspieler – Erwachsene | 21.00 – 22.00 | Wirbelsäulengymnastik rehabilitativ Erwachsene | 20.15 – 22.15 | Badminton Freizeitspieler – Erwachsene | | |
| 20.30 – 21.30 | Präventives Herz-Kreislauftraining, 50 plus Frauen | 20.15 – 22.30 | Volleyball Damen 1 | | | 20.15 – 22.15 | Ringtennis Erwachsene und Jugend | Sonntag 10.00 – 11.00 | PowerGym |



Sportstätten:

Turnhalle am Park

Großsporthalle der KSS

Alte Halle der KSS

Trimpfad

Stadion an der Waldhohl

Halle der KSG 1920

Sporthalle Roggau

Hallenfreizeitbad