

## Donnerstag:

### Senioren

55plus sanfte Fitness mit QiGong  
Tanz, Gymnastik u. Spiel ab  
17.15Uhr GMG Schulturnhalle

## Freitag:

### Herren

Gymnastik mit Prellballspielen  
ab 19.30Uhr TriMax Halle 1

## Samstag:

### Damen und Herren

Nordic-Walking f. Fortgeschrittene  
ab 15.00Uhr Freigelände

## TV 1861 Amberg

Die Turn- und Gymnastikabteilung mit ihren 600 Mitgliedern bietet abwechslungsreiche und trendige Kurse, sowie Sportstunden an.



Aktuelles, Trainingszeiten und Kurse können natürlich im Internet eingesehen werden unter:  
[www.tvamberg-turnen.de](http://www.tvamberg-turnen.de)

Abteilungsleitung :

Bernhard Popp  
Lintacher Steig 26  
92224 Amberg  
Tel. 09621-81467  
Fax. 09621-784120  
bernhard.popp@tvamberg.de

Ansprechpartner:

Reinhard Weber  
Porschestr. 3 b  
92245 Kümmersbruck  
Tel. 09621-75207  
reinhard.weber@tvamberg.de



Kinderturnen  
Ski- und Fitnessgym,  
Ballett – HipHop - Modern  
Rückenschulung  
Aerobic/Streching  
Nordic-Walking -  
Slacklinen  
Mutter und Kind  
55plus mit QiGong,  
Seniorensport  
Haltung und Bewegung  
u.v.m.



Achtung, teilw. Zuzahlung  
von Krankenkassen bei  
einigen unserer Kursangebote

## Montag:

### Damen

Gymnastik u. Rückenschule  
ab 18.30Uhr Luitpoldschule

### Damen und Herren

Haltung und Bewegung  
ab 18.00Uhr Dreifaltigkeitsschule

### Damen

Funktions- und Haltungsgymnastik  
ab 19.00Uhr Dreifaltigkeitsschule

### Schüler/innen ab 6 J

Gerätturnen, Sport u. Spiel  
ab 17.30Uhr  
GMG Sporthalle



### Mutter und Kind 1,5 bis 4 J

Bewegung, Spaß u. Spiel  
ab 17.00Uhr Dreifaltigkeitsschule

### Vorschulkinderturnen 4-6 J

Bewegung, Spaß u. Spiel  
ab 17.30Uhr Luitpoldschule

## Dienstag:

### Mädchen 7 bis 10 J

Turnen an Geräten  
ab 17.00Uhr TriMax Halle 3



### Damen und Herren

Gymnastik und Sportspiele  
ab 19.00Uhr Barbaraschule

### Damen und Herren

Fitnessstraining mit Power  
ab 19.30Uhr Luitpoldschule

### Schüler Nachwuchs

Gerätturnen  
ab 17.30Uhr GMG Schulturnhalle



## Mittwoch:

### Damen

Fit forever—forever young  
ab 19.30Uhr Luitpoldschule

Gymnastik u. Rückenschule  
ab 19.30Uhr Barbaraschule

Ganzkörpergymnastik  
ab 19.30Uhr Dreifaltigkeitsschule

Ganzkörpergymnastik  
ab 20.00Uhr Albert-Schweitzer S.

Stapaerobic und Bodyworkout  
ab 17.30Uhr Berufsschule

### Damen, Herren od. Familien

Ski- und FitnessGym  
ab 19.30Uhr GMG Schulturnhalle

alternativ dafür ab April,  
Kombikurs Nordic-Walking mit  
Rückenfit  
ab 18.30Uhr Freigelände

Stand: 01.10.2011