

Sommertraining 2021

Vom 19.07. bis 27.08.2021

Alle Hallenangebote finden in der Hans-Netzer-Halle, Gatterstraße 15-17 statt
Unter Einhaltung der jeweils gültigen Regeln für Hallentraining

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag, 8.55-10.00 Uhr

**06.07.-31.08.2021 - Walking statt Halle
Treffpunkt: Faustballanlage Stadionstraße**

Dienstag, 10.15-11.15 Uhr

Gymnastiksaal OG
06.07. – 31.08.2021

MorningPower – Rückenfit

Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr

Gymnastiksaal OG

Fitness-Gymnastik

Mittwoch, ab 17.55 Uhr

Treffpunkt Mehrzweckhalle VK-Heidstock, Neckarstraße

Im Rahmen des Projektes „Fit & Vital – ein Leben lang“ können auch interessierte Nichtmitglieder an diesen Terminen kostenlos teilnehmen. Wegen der Teilnehmerbeschränkungen aufgrund der Corona-Maßnahmen ist eine Anmeldung vorab zwingend erforderlich: Anmeldung bei Marion Hauptenthal, Tel. 06898-5692777

M.A.T. - Muskel-Aufbau-Training

Montag, 17.45 – 19.15 Uhr

**Bei schönem Wetter Training auf der Faustballanlage
Bei Regen Online-Training**

Aerytmix

**Bei schönem Wetter Training auf der Faustballanlage
Bei Regen Online-Training**

Pilates &+ Yoga

Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr

Power-Fit

Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Intervall

Freitag, 18.00 – 19.30 Uhr

Faszien-Yoga

Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Online-Training

Rückenfit

Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Online-Training

Gesund + Fit 60+

Montag, 19.00-20.00 Uhr
Gymnastiksaal OG

Gymnastik Frauen

Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Wald statt Halle
Treffpunkt Tennisanlage Heidstock

Yoga (Gruppe Esser)

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr, Jugendraum OG
Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr Jugendraum OG

Kein Training vom 16.-21.08.2021

Karate

Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr
Gymnastiksaal groß UG oder große Halle

KINDERTURNEN

Montag, große Halle
17.00 – 18.00 Uhr - Eltern-Kind-Turnen
18.00 – 19.00 Uhr - für alle Altersgruppen bis 14 Jahre

TURNEN GERÄTTURNEN

Montag, 19.00 – 21.30 Uhr, große Halle
Jugend ab 15 Jahre / Studenten / Aktive

Leichtathletik

Hermann-Neuberger-Stadion
Mittwoch, 17.30 – 19.30 Uhr - SchülerInnen/Jugend
Freitag, 17.00 – 19.00 Uhr - SchülerInnen/Jugend/Erwachsene

Reha-Sport

Herzsport

Mittwoch, 16.45 – 18.00 Uhr
Große Halle

Donnerstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Gymnastiksaal groß UG

Lungensport

Mittwoch, 15.45 – 16.45 Uhr
Große Halle

Donnerstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Café Salto

Orthopädie

Dienstag, 17.00 – 18.45 Uhr
Gymnastiksaal OG

Donnerstag, 9.45 – 10.30 Uhr
Café Salto

Badminton

Dienstag, 20.00 – 22.00 Uhr (Erwachsene)
Große Halle

Freitag, 20.00 – 22.00 Uhr (Erwachsene)
Große Halle

Faustball

Mittwoch, ab 16.45 Uhr - Kinder/Jugend/Erwachsene
Faustballanlage

TSC Royal



Tanzsportclub „Royal“ Völklingen
Abt. im TV Völklingen von 1878 e.V.

Trainingsplan in den großen Ferien 2021

Line Dance				
Erwachsene Anfänger	Do.	18:00-19:00	Victoria Danzer	Gymnastiksaal OG
Erwachsene	Do.	19:00-20:00	Christine Krieger	gr. Halle
St. u. Lat. Erwachsene				
St. u. Lat.	Di.	20:00-21:00	Kerstin Engels	Gymnastiksaal OG
St. u. Lat.	Do.	20:00-22:00	Dirk Kiehlmeier	gr. Halle
St. u. Lat. Jugend				
Jugend St. u. Lat.	Do.	19:00-20:00	Elaine Schmuck	Gymnastiksaal OG
Jazz-u. Modern Dance				
Jugend ab 6 Jahre	Mi.	17:00-18:00	Crocifissa Coniglio	Cafè Salto
Hip Hop				
Formation OVRDS	Mo.	19:00-21:00	Anthony Lombardo	Cafè Salto
Jugend ab 4 Jahre	Mi.	16:00-17:00	Crocifissa Coniglio	Cafè Salto
Jugend von 8-15 Jahre	Fr.	17:00-18:00	Crocifissa Coniglio	Cafè Salto
Jugend ab 15 J.	Fr.	18:00-19:00	Crocifissa Coniglio	Cafè Salto
Formation OVRDS	Fr.	19:00-20:00	Anthony Lombardo	Cafè Salto
Zumba				
Jugend u. Erwachsene	Di.	19:00-20:00	A. Micieli	gr. Gymn. UG
Jugend u. Erwachsene	Do.	20:15-21:15	A. Micieli	gr. Gymn. UG
Ballett				
Kinder ab 5 Jahre	Mi.	15:30-16:30	Béregère Brulebois	Cafè Salto
Kinder ab der 1.Klasse	Mi.	16:30-17:30	Béregère Brulebois	Cafè Salto
Kinder ab der 4. Klasse	Mi.	17:30-18:45	Béregère Brulebois	Cafè Salto
Erwachsene	Mi.	18:45-20:15	Lionel Droguet	Cafè Salto
Tai Chi				
Erwachsene	Fr.	10:15-11:30	Viola Hudlet	Cafè Salto

Ballett findet nur in den 3 letzten Ferienwochen statt.