

## Trainingsplan

### Naunhof

Tag	Zeit	Was	Wo	Bemerkung
Montag	09.00 - 10.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Montag	09.30 - 10.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Montag	10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Montag	10.30 - 11.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Montag	11.00 - 12.00 Uhr	Rehasport Herzsport	Mühlgasse 2	<b>nur mit ärztl. Verordnung</b>
Montag	15.00 - 16.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Montag	15.30 - 17.00 Uhr	Ringens	TH Oberschule	
Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Walken	Mühlgasse 2	
Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Montag	16.00 - 17.30 Uhr	Karate	TH Grundschule	Wettkampf-Juniorteam
Montag	17.00 - 17.45 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Montag	18.00 - 19.15 Uhr	Karate	Grundschule	Alter ab 30
Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Jambolo (Gymnastik/Yoga/Stretching)	Mühlgasse 2	
Montag	19.30 - 20.30 Uhr	Ganzkörperfitness	Großsteinberger Str.	
Montag	19.30 - 20.30 Uhr	Ganzkörperfitness	Mühlgasse 2	
Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr	Rehasport Herzsport	Großsteinberger Str.	<b>nur mit ärztl. Verordnung</b>
Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr	Rehasport Innere	Mühlgasse 2	<b>nur mit ärztl. Verordnung</b>
Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sport 60+	Großsteinberger Str.	
Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Mutter-Kind-Kurs	Mühlgasse 2	
Dienstag	11.00 - 12.00 Uhr	Fit bleiben	Großsteinberger Str.	
Dienstag	11.00 - 12.00 Uhr	Jambolo (Gymnastik/Yoga/Stretching)	Mühlgasse 2	
Dienstag	15.30 - 16.15 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Dienstag	16.15 - 17.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Jambolo (Gymnastik/Yoga/Stretching)	Großsteinberger Str.	
Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Pilates	Mühlgasse 2	
Mittwoch	08.30 - 09.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Mittwoch	09.30 - 10.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Walken	Mühlgasse 2	
Mittwoch	10.30 - 11.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Mittwoch	11.00 - 12.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Mittwoch	13.00 - 14.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Mittwoch	15.30 - 17.00 Uhr	Leichtathletik	TH Oberschule	für Kinder 6 - 12
Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Mittwoch	17.00 - 18.30 Uhr	Karate	TH Oberschule	Anfänger
Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	FIT & STRONG	Mühlgasse 2	<b>NEU ab 12.06.2019</b>
Donnerstag	14.00 - 15.00 Uhr	Ganzkörperfitness	Großsteinberger Str.	
Donnerstag	16.30 - 17.30 Uhr	NordicWalking / Geräte	Mühlgasse 2	
Donnerstag	16.30 - 17.30 Uhr	Jambolo (Gymnastik/Yoga/Stretching)	Mühlgasse 2	
Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Rückenfit	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO

Donnerstag	17.00 - 18.30 Uhr	Karate	TH Grundschule	Kinder bis 12 Jahre
Donnerstag	17.30 - 18.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Pilates	Großsteinberger Str.	
Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Mühlgasse 2	
Donnerstag	18.30 - 20.00 Uhr	Karate	TH Grundschule	ab 12 Jahre
Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Rücken-FIT	Großsteinberger Str.	
Donnerstag	19.30 - 20.30 Uhr	Gerätetraining	Mühlgasse 2	<b>neu !!</b>
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Pilates	Großsteinberger Str.	
Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	Fit sein	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Freitag	13.00 - 14.00 Uhr	Gerätetraining	Mühlgasse 2	
Freitag	14.00 - 15.00 Uhr	Gerätetraining	Mühlgasse 2	
Freitag	15.30 - 17.00 Uhr	Ringens	TH Oberschule	
Freitag	17.30 - 18.30 Uhr	Rehasport Orthopädie	Großsteinberger Str.	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Samstag	09.30 - 10.15 Uhr	Vorschulsport	TH Oberschule	<b>Alter 3 bis 7/8 Jahre</b>
Samstag	10.00 - 11.30 Uhr	Karate	TH Grundschule	<b>ab 12 Jahre Wettkampf-Tr.</b>
Sonntag	10.00 - 13.00 Uhr	Highland-Games-Sport		nach tel. Rücksprache

**Haus 1** [Großsteinberger Str. 25-27 - Vereinssitz](#) **Haus 2** [Mühlgasse 2](#)  
[TH Oberschule - Wurzener Str. 38](#) / [TH Grundschule - Schulstr. 6](#)

## Deuben

Tag	Zeit	Was	Wo	Bemerkung
Montag	18.00 - 19.15 Uhr	Karate	TH Deuben	Kinder bis 12 Jahre
Montag	19.15 - 20.45 Uhr	Karate	TH Deuben	<b>ab 12 Jahre</b>
Donnerstag	15.15 - 16.15 Uhr	Rehasport Orthopädie	TH Deuben	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Donnerstag	16.30 - 17.15 Uhr	Vorschulsport	TH Deuben	Sport für Kinder von 3-6 Jahre
Donnerstag	17.15 - 18.15 Uhr	Karate	TH Deuben	Kinder bis 12 Jahre
Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	Fitness/Rehasport	TH Deuben	Teilnahme auch mit ärztl. VO
Freitag	15.30 - 16.30 Uhr	Ganzkörperfitness / HIIT	TH Deuben	

[TH Deuben - Leipziger Str. 64 / an der B6](#)

## Bad Lausick

Tag	Zeit	Was	Wo	Bemerkung
Mittwoch	16.30 - 18.00 Uhr	Karate	TH Bad Lausick	alle Altersgruppen

[TH Bad Lausick - Turnerstraße \( neue Turnhalle\)](#)

## Frohburg

Tag	Zeit	Was	Wo	Bemerkung
Dienstag	16.30 - 17.45 Uhr	Karate	TH Frohburg	alle Altersgruppen
Donnerstag	17.00 - 18.15 Uhr	Karate	TH Greifenhain	alle Altersgruppen

[TH Frohburg - von-Falkenstein-Str.](#)

[TH Greifenhain](#)

## Grimma

Tag	Zeit	Was	Wo	Bemerkung
Dienstag	15.30 - 17.00 Uhr	Karate	TH "Rote Schule"	bis 16 Jahre

[TH "Rote Schule" - Straße des Friedens 12](#)