

Sommerpausen TV Langenlonsheim 2026

		Letzter	Erster
		Trainingstag	Trainingstag
Montag:			
	Fit durch Tanz		keine Pause
	Ballgewöhnung		keine Pause
	Nordic Walking		keine Pause
	KAHA		keine Pause
	Funktionelles Calisthenics		Start 31.8.
Dienstag:			
	Faszientraining		keine Pause
	Eltern-Kind-Turnen 1 und 2	23.6.	21.7.
	Haltung und Bewegung		keine Pause
	Modernes Ganzkörpertraining		keine Pause, evtl. spontan mit individueller Benachrichtigung
Mittwoch:			
	KAHA		keine Pause
	Haltung und Bewegung		keine Pause
	Trittsicher durchs Leben		keine Pause
	Gesundheitsorientiertes Training an Geräten unter Anleitung		keine Pause
	Pilates		keine Pause, Ausfall am 29.7. und 26.8. wg. Lehrgang
	Fit und Mobil für Frauen	8.7.	5.8.
Donnerstag:			
	Nordic Walking		keine Pause
	LaLollipops	2.7.	6.8.
	Leichtathletik 1 und 2	25.6.	13.8.
	StepAerobic		keine Pause
	Gymnastik-Mix		keine Pause, Ende 17.8.
Freitag:			
	Wichtelstübchen 1 und 2	26.6.	14.8.
	Wassergymnastik		keine Pause
	Kinderturnen (Realschulhalle geschlossen) 1 und 2	26.6.	14.8.
	Fitness für Männer	17.7.	14.8.
Sonntag:			
	Functional Workout Mix mit Fitness-Geräten	14.6.	keine Fortsetzung