

Unterbach
bewegt
sich!



Angebote
des TV 05
Unterbach
Erwachsene

Information unter
0211 / 25 47 99
www.TVUnterbach.de

Allgemeine Fitness
und Aerobic



Montag 19:30 - 21:00 Uhr
Turnhalle CaSo
Gerresheimer Landstr. 89

Body-Work-Out
Dienstag 9:00 – 10:30 Uhr
TVU Vereinsheim

Ausrüstung:
Bequeme Sport-Bekleidung,
saubere Hallenturnschuhe,
großes Handtuch

Haltung &
Bewegung



Dienstag 15:00 – 16:30 Uhr

-Prävention
Kraft- und Ausdauertraining
aus dem Pilatesbereich,
Entspannungsübungen
zum Ausklang

TVU Vereinsheim
Gerresheimer Landstr. 89a



Mittwoch 20:00 – 21:30 Uhr
TVU Vereinsheim
Gerresheimer Landstr. 89a

Volleyball



Hobby-Mixed / Jedermann

Donnerstag 20:00 – 22:00 Uhr
Turnhalle CaSo
Gerresheimer Landstr. 89

Ballsport

Freitag 18:30 – 20:00 Uhr
Turnhalle CaSo
Gerresheimer Landstr. 89



Basketball

Montag 19:00 – 21:00 Uhr
Donnerstag 20:00 – 22:00 Uhr
Sporthalle – Halle 2
Gerresheimer Landstr. 89

Tischtennis



Dienstag 19:30 – 22:00 Uhr
Donnerstag 19:30 – 22:00 Uhr
Turnhalle Wichernschule
Brorsstraße



Badminton

Erwachsene
Montag 19:30 – 21:00 Uhr
Familienbadminton
Freitag 19:00 – 22:00 Uhr
Sporthalle – Halle 1
Gerresheimer Landstr. 89

Hockey Hobby-Mixed

Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr
Turnhalle Wichernschule
Brorsstraße



Gymnastik und Turnen Mixed

Freitag 20:00 – 22:00 Uhr
Turnhalle CaSo
Gerresheimer Landstr. 89

Pilates & Allgemeine Fitness



Montag 20:00 – 21:30 Uhr
TVU Vereinsheim
Gerresheimer Landstr. 89a

Trampolin

Freitag 19:00 – 22:00 Uhr
Sporthalle – Halle 3
Gerresheimer Landstr. 89

