

Angebot	Beschrieb	Altersklasse	Zeit	Ort	Start
<b>Vorschulturnen</b>					
Bewegungsinsel	Freies Turnen für Kinder in Begleitung einer erwachsenen Person	ab 2 Jahren	Fr 08.50	Tribüne Gurmels	08.09.23
ELKi	Eltern und Kind Turnen	Spielgruppe	Fr 10.00	Tribüne Gurmels	08.09.23
KiTu-Lino	Kinderturnen	1H (Kl. KG)	Mo 09.30	alte TH Gurmels	04.09.23
KiTu	Kinderturnen	2H (Gr. KG)	Mo 17.00	TH Liebistorf	04.09.23
VaKi	Vater – Kind Turnen, 1x im Mt. s/Homepage	3 – 6 Jahre	Sa 09.30	alte TH Gurmels	09.09.23
<b>Tanzgruppen</b>					
Dance for fun	Tanzgruppe	ab 5 Jahren	Mo 17.45	alte TH Gurmels	10.10.23
Tannsi neito	Tanzgruppe	nach Absprache	Mo 18.45	alte TH Gurmels	
No Limit	Tanzgruppe	nach Absprache	Di 18.00	Tribüne Gurmels	
One two step	Tanzgruppe	nach Absprache	Mo 18.00	TH Liebistorf	
Good Vibes	Tanzgruppe	nach Absprache	Mo 19.00	TH Liebistorf	
Fit'n'Dance	Tanz- und Fitnessgruppe	ab 18 Jahren	Di 19.15	Tribüne Gurmels	
<b>Jugendriege / Leichtathletik</b>					
Jugendriege	Bewegungsspiele, spielerisches Sprint-, Sprung- und Wurftraining	3H-5H (1.-3. Klasse)	Sommer: Do 16.30 Winter: Do 17.00	alte TH Gurmels Tribüne Gurmels	31.08.23
Leichtathletik	gezieltes Training der Leichtathletik Disziplinen: Laufen, Springen und Werfen, Ball- und Laufspiele	ab 6H (4. Klasse)	Sommer: Do 18.00 Winter: Do 17.30	alte TH Gurmels Tribüne Gurmels	31.08.23
Lauftraining	Ausdauer, Laufschule und Atmungstechnik	ab 5H (3. Klasse)	Di 18.30	Tribüne Gurmels, Aussentraining	29.08.23
Leichtathletik Aktive	Leichtathletik; Kraft und Ausdauer	ab 16 Jahren	Do 20.00	SSK Cordast	31.08.23
<b>Fitness und Turnen für alle - Fit</b>					
	BBP, Kraft, Step, Koordination und Spass: Einfach „Bleib Fit“	ab 16 Jahren	Mi 19.30	TH Liebistorf	30.08.23
<b>BLIB- AKTIV</b>					
Erwachsenensport 2 für Frauen und Männer	Rücken- und gelenkschonende Gymnastik, Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Beckenbodentraining, Dehnen, Entspannen, Qi-Gong	ab 55 Jahren	Mo 16.30	alte TH Gurmels	28.08.23
<b>PowerFit</b>					
	Ein typisches Training besteht aus einem Teil Grundlagen Fitness, Kraftcircuits, Rückentraining und aus verschiedenen Ballsportarten, Spiel und Spass, Ausdauer und Beweglichkeit	ab 16 Jahren	Mi 20.00	alte TH Gurmels	30.08.23
<b>Geräteturnen</b>					
Mädchen	Grundkurs	ab 6 Jahren, nur mit Schnuppertraining vor den Sommerferien	Mi 17.00	Tribüne Gurmels	30.08.23
Mädchen & Frauen	Fortgeschrittene		Di 18.00 Fr 18.00	Tribüne Gurmels Tribüne Gurmels	29.08.23 01.09.23
<b>Kunstturnen</b>					
Jungs & Herren	Grundkurs und Fortgeschrittene	ab 6 Jahren, nur mit Schnuppertraining vor den Sommerferien	Mi 18.00 Fr 18.00	Tribüne Gurmels Tribüne Gurmels	30.08.23 25.08.23
Jungs & Herren	Fortgeschrittene		Di 18.00	Tribüne Gurmels	29.08.23
<b>Volleyball</b>					
KIDS-Volley1-2	Training	ab 5 Jahren bis 8	Di 16.45	SSK Cordast	29.08.23
KIDS-Volley 3-4	Training	9 Jahre und jünger	Di 18.00	SSK Cordast	29.08.23
U13	Training	13 Jahre und jünger	Mo 18.15	SSK Cordast	21.08.23
U17	Training	15 Jahre und jünger	Di 19.30	SSK Cordast	22.08.23
U19	Training		Mo 19.45	SSK Cordast	21.08.23
3. Liga Damen	Training		Mi 19.30	SSK Cordast	16.08.23
	Krafttraining		Mo 20.00	alte TH Gurmels	14.08.23
Plauschvolley	Training "just for fun"	Für jedermann/-frau	Do 18.00	SSK Cordast	17.08.23
Heimspiele	siehe: <a href="http://www.tsv-gurmels.ch">www.tsv-gurmels.ch</a>				