



Neu ab 21.10.2025 immer dienstags von 20 – 21 Uhr
in der Sporthalle der Valentin-Traudt-Schule in Kassel

POWER MIX (jeden 2. und 4. des Monats)

+ LANGHANTELTRAINING

(jeden 1. und 3. des Monats)



EFFEKTIVES GANZKÖRPERTRAINING

- ✓ Muskelaufbau & -erhalt
- ✓ Stärkung von Knochen & Gelenken
- ✓ Verbesserung der Körperhaltung
- ✓ Fördert Stoffwechsel & Fettverbrennung
- ✓ Stressabbau



UNSER SPORTANGEBOT

MONTAGs

Pilates

18:00 bis 19:00 Uhr
Anne-Frank-Haus
Tanja

Geräteturnen

18:00 bis 19:30 Uhr
Turnhalle VTS
Mädchen & Jungen
Florian, Zoe u. Alex

Fit im Alter

19:30 bis 20:30 Uhr
Turnhalle VTS
Luba

Prellball

20:30 bis 22:00 Uhr
Turnhalle VTS
Michael

DIENSTAGs

Eltern-Kind Turnen 1

17:00 bis 17:50 Uhr
Turnhalle VTS
bis zum 6. Geburtstag
Lydia,
Florian,
Alex

Eltern-Kind Turnen 2

17:50 bis 18:30 Uhr
Turnhalle VTS
bis zum 6. Geburtstag
Lydia
Florian
Alex

Turnen für Jungen

18:30 bis 20:00 Uhr
Turnhalle VTS
Jungen ab 6 Jahre
Dirk, Bernd

Power MIX 2. und 4. Dienstag Langhantel training

1. und 3. Dienstag
20:00 bis 21:00 Uhr
Turnhalle VTS
Tanja

DONNERSTAGs

Fit-Mix

19:00 bis 20:00 Uhr
Turnhalle VTS
Alexandra

FREITAGs

Outdoor-Fitness

17:00 bis 18:00 Uhr
Im Park vor dem Anne-Frank-
Haus
Alexandra, Felicitas, Miriam
Nur Mai bis Oktober!

Turnen für Mädchen

17:00 bis 18:30 Uhr
Turnhalle VTS
Mädchen ab 6 Jahren
Lisa, Florian, Zoe

Turnen für Mädchen

18:30 bis 20:00 Uhr
Turnhalle VTS
Mädchen ab 9 Jahren
Lisa, Lia, Zoe

www.tg-rothenditmold.de/unser-sportangebot - TG Rothenditmold 1887 e. V.



OUTDOOR-FITNESS



FIT INS WOCHENENDE - FITNESS IM PARK!

Bewegung direkt nach der Arbeit für einen fitten Start ins Wochenende.