









	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
was:	"Fit in den Tag" für Jedermann / -frau	Rücken Aktiv *1) Bewegen statt schonen		Walkingtreff Jahnhütte 9:00 - 10:00 Yasmin Schramm	
wo: wann: Info:	ehem. Schule Sprengen 8:30 - 9:45 Elisabeth Langenfeld	Schule Sprengen 8:00-9:30 + 9:30-11:00 Yasmin Schramm			
was:			Gymnastik für Frauen Kirchbergschule 19:00 - 20:00 Rita Stoffel		Yoga & Pilates Alberoschule 9:00 - 10:15 Elisabeth Langenfeld
wo: wann: Info:					
was:	Wirbelsäulengym. "Gesunder Rücken"	Yoga & Achtsamkeitstraining	Stepp Aerobic Rücken & Body Fit	Pilates	MamaWORKOUT „Fit mit Baby“
wo: wann: Info:	Kirchbergschule 18:15 - 19:30 Elisabeth Langenfeld	Alberoschule 18:45 - 20:15 Elisabeth Langenfeld	Studio „Deka Sports“ 19:00 – 20:30 Elisabeth Langenfeld	Alberoschule 18:00 – 19:15 Elisabeth Langenfeld	Alberoschule 10:15 - 11:30 Elisabeth Langenfeld
was:	Hallenfußball	Wassergymnastik „Aqua Fit“	Faustball	WomenWORKOUT	Zumba®
wo: wann: Info:	Kirchbergschule 20:45 – 22:00 Patrick Pohl	Hallenbad 19:00 - 20:00 *2) Rita Stoffel	Jahnsporthalle *3) 19:00 - 20:30 Herbert Schmidt	Alberoschule 19:15 – 19:30 Elisabeth Langenfeld	Kirchbergschule 18:15 - 19:15 Martina Hoven
was:			Badminton Breitensport Kirchbergschule 20:00 - 21:30 Yasmin Schramm		Männer Fitness Kirchbergschule 19:15 - 20:30 Gerhard Kurtz
wo: wann: Info:					

*1) = Krankenkassen geförderte Kurse

*2) = Hallenbadsaison

*3) = Oktober - April / Mai - September: Rasenplatz Turnerheim

Änderungen vorbehalten

Weitere Info auf unsere Homepage:

www.tv-griesborn.de

oder unter folgenden Telefonnummern:

Yasmin Schramm	0163 - 9079358
Elisabeth Langenfeld	06834 - 568121
Rita Stoffel	06838 - 8659566
Martina Hoven	0179 - 7441442
Gerhard Kurtz	06834 - 55028
Herbert Schmidt	06834 - 51008

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
--------	----------	----------	------------	---------	---------

was:
wo:
wann:
Info:



**Turn- und Spielkreis
„Krabbelmäuse“ ab 10 M.**
ehem. Schule Sprengen
10:15 - 11:30
Elisabeth Langenfeld

**Hip Hop
ab 6 Jahre**
Kirchbergschule
10:00 - 11:00
Vanessa Weber

was:
wo:
wann:
Info:



**Eltern-Kind-Turnen
ab ca. 12 Monate**
Kirchbergschule
15:30 - 17:00
Stefanie Klement

**Gerätturnen
Jungs / Mädchen ab 5 J.**
Kirchbergschule
15:00 - 17:00
Yasmin Schramm + Selina

**Kreativer Kindertanz
ab 6 Jahre**
Kirchbergschule
11:00 - 12:00
Vanessa Weber

was:
wo:
wann:
Info:

**Mädchenturnen
Leistungsriege**
Kirchbergschule
15:00 – 17:00
Yasmin Schramm

**Hip Hop
ab 10 Jahre**
Kirchbergschule
12:00 – 13:00 Uhr
Vanessa Weber

was:
wo:
wann:
Info:

Fit Kids - Parkour ab 6 Jahre	Bambini Fit 4-5 Jahre	Mädchenturnen Leistungsriege	Spiel & Spaß mit Ball	Kleinkinder- Turnen *1)
Kirchbergschule 15:30 – 16:45 Elisabeth+Stefanie+Marie	Kirchbergschule 16:45 – 18:00 Anke + Marie	Kirchbergschule 17:00 - 19:00 Yasmin Schramm + Eva	Turnhalle Schwarzenholz 16:00 – 17:30 Ursula Heckmann	Schule Ensdorf 16:00-17:00+17:00-18:00 Gabi Schneider

*1)
3-4 Jahre: 16:00 – 17:00
5-6 Jahre: 17:00 - 18:00

was:
wo:
wann:
Info:

**Fit Kids - Parkour
ab 8 Jahre**
Kirchbergschule
17:00 - 18:15
Elisabeth+Marie+Lukas

Weitere Info auf unsere Homepage:

www.tv-griesborn.de

oder unter folgenden Telefonnummern:

Yasmin Schramm	0163 - 9079358
Elisabeth Langenfeld	06834 - 568121
Gabi Schneider	06834 -55721
Vanessa Weber	0175 - 1082396
Ursula Heckmann	06838 - 92519

was:
wo:
wann:
Info: