

TV Griesborn					
Stundenplan Erwachsene ab 5. Januar					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30 - 9:30 Fit in den Tag Sprenger Halle	8:30 - 9:30 Fit mit Trampolin 9:30 - 10:30 Fit und Gesund*1) Sprenger Halle Fit mit Baby Pause bis Ende Februar		9:00 - 10:00 Gesunder Rücken Sprenger Halle	9:30 - 10:00 Swing & Balance mit Trampolin 10:00 - 11:00 Yoga Ü60 Sprenger Halle	21. Januar 23 Rücken Tag 10:00 - 14:00 Sprenger Halle
18:00 und 19:15 Spinning Kraftwerk Studio	16:00 - 17:00 Walkingtreff Schachen	17:00 - 18:00 flowingAthletiX® Kraftwerk Studio	17:00 - 18:00 Pilates Core Musiksaal	18:00 - 19:00 Zumba Kirchberghalle	
18:00 - 19:00 Gesunder Rücken Kirchberghalle		18:00 - 19:00 Spinning Kraftwerk Studio		19:15 - 20:30 Männerfitness Kirchberghalle	
19:00 - 20:00 Kraft Ausdauer Kirchberghalle	19:00 - 20:30 Yoga Fortgeschr. Kleiner Saal	19:00 - 20:00 Frauengymnastik Kirchberghalle		19:00 - 20:00 Jump & Balance mit Trampolin Sprenger Halle	
20:00 - 21:30 sanftes Yoga Kirchberghalle		19:15 - 20:15 Kraft Ausdauer Kraftwerk Studio		Anja 0172-6821604	
		19:00 - 20:30 Faustball Jahnsporthalle		Conny 0171-3676838	
		20:00 - 21:00 Badminton Kirchberghalle		Elisabeth 0176-45620920	
				Ewald und Eli.	
				Gerhard 0176-45965604	
				Kerstin 0176-55562674	
				Martina 0179-7441442	
				Ralf	
				Rita 0159-01617483	
Informationen:				Sabrina 0163-8036025	
*1) Krankenkassen geförderter Kurse ab 10.01.2023				Yasmin 0163-9079358	