

<b>TV Griesborn</b>					
<b>Stundenplan Erwachsene ab März</b>			27.02.23		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30 - 9:30 Fit in den Tag Sprenger Halle	8:30 und 9:30 Fit und Gesund Halle Sprengen		9:00 - 10:00 Gesunder Rücken Sprenger Halle	9:30 - 10:00 Swing & Balance	
	10:00 - 11:15 Buggy Fit Treffpunkt in Absprache			10:00 - 11:00 Yoga Ü60 Sprenger Halle	
18:00 und 19:15 Spinning Kraftwerk Studio	16:00 - 17:00 Walkingtreff Schachen	18:00 - 19:00 Spinning Kraftwerk Studio	17:00 - 18:15 Pilates Core Musiksaal	18:00 - 19:00 Zumba Kirchberghalle	
18:00 - 19:00 Gesunder Rücken Kirchberghalle	17:30 - 18:45 Vinyasa Yoga Kleiner Saal	19:00 - 20:00 Frauengymnastik Kirchberghalle		19:15 - 20:30 Männerfitness Kirchberghalle	
19:00 - 20:00 Kraft Ausdauer Rasenplatz / Halle	19:00 - 20:30 Vinyasa Yoga Kleiner Saal	19:15 - 20:15 Kraft Ausdauer Outdoor/Studio		19:00 - 20:00 Jumping Fit Sprenger Halle	
20:00 - 21:15 sanftes Yoga Kirchberghalle		19:00 - 20:30 Faustball Jahnsporthalle			
		20:00 - 21:00 Badminton Kirchberghalle		Anja 0172-6821604	
				Conny 0171-3676838	
				Elisabeth 0176-45620920	
				Ewald und Eli.	
				Gerhard 0176-45965604	
				Kerstin 0176-55562674	
				Martina 0179-7441442	
				Ralf	
				Rita 0159-01617483	
				Karin Heinrich 0178-3254516	
<b>Informationen:</b>					
*1) Krankenkassen geförderter Kurs					
bis 04.04.23					