

TV Griesborn ab Juli	Stundenplan je nach Witterung als Outdoor Stunde	Erwachsene				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
8:30 - 9:30					1x mtl.	
Fit in den Tag	9:00 - 10:00		9:00 - 10:00	9:00 - 10:00		
Sprenger Halle	Fit & gesund*1)		Gesunder Rücken	Fit & gesund*1)	Fitness Special	
	Sprenger Halle		Sprenger Halle	Sprenger Halle	oder	
	Platz Turnerheim			Platz Turnerheim	Halden-Fitness	
				10:15 - 11:15		
				Buggy Fit		
				Hasenberg		
18:00 - 19:00	17:00 - 18:00	17:45 - 18:45				
Gesunder Rücken	Walkingtreff	Outdoor AthletiX				
Kirchberghalle	Schachen	Hasenberg				
Platz Turnerheim	18:45 - 20:00	19:00 - 20:15	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00		
18:15 - 19:15	Yoga	Rücken Yoga	Pilates Core	Zumba		
Kraft Ausdauer	Alberoschule	Alberoschule	Alberoschule	Kirchberghalle		
Platz Turnerheim	Platz Turnerheim	19:00 - 20:00	Platz Turnerheim	19:15 - 20:30		
18:00 - 19:15		Frauengymnastik	19:00 - 20:15	Männerfitness		
Nordic Walking*2)		Kirchberghalle	Body Fit 2)	Kirchberghalle		
Sportplatz		19:00 - 20:00	Platz Turnerheim			
Schachen		Kraft Ausdauer				
19:30 - 20:45		Hasenberg				
Yoga Atem Plus		18:30 - 20:00				
Alberoschule		Faustball				
		Platz Turnerheim				
		20:00 - 21:00				
		Badminton				
		Kirchberghalle				

Informationen:	
Elisabeth Langenfeld	
Tel.: 0176-45620920	
Rita	Yasmin
Martina	Kerstin
Gerhard	Saskia 2)
Elisabeth	Ewald
Anja	Conny
Ralf	

*1) Krankenkassen Kurs bis Ende Juli
*2) Krankenkassen Kurs
ab 23. Mai, bzw 2. Juni bis Ende August
2) alle 2 Wochen