TV Griesborn | Stundenplan | Erwachsene

ab Juni | je nach Witterung als Outdoor Stunde

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30 - 9:30 Fit in den Tag Sprenger Halle	9:00 - 10:00 Fit & gesund*1) Sprenger Halle Platz Turnerheim		9:00 - 10:00 Gesunder Rücken Sprenger Halle	9:00 - 10:00 Fit & gesund*1) Sprenger Halle Platz Turnerheim 10:15 - 11:15 Buggy Fit Hasenberg	1x mtl. Fitness Special oder Halden-Fitness
18:00 und 19:15 Spinning Kraftwerk Studio	17:00 - 18:00 Walkingtreff Schachen	18:00 - 19:00 Spinning Kraftwerk Studio			
18:00 - 19:00 Gesunder Rücken Kirchberghalle Platz Turnerheim	17:30 - 18:30 Outdoor AthletiX Hasenberg 18:45 - 20:00	17:30 - 18:30 flowing AthletiX® Sprenger Halle Platz Turnerheim	18:00 - 19:00 Pilates Core Alberoschule Platz Turnerheim	18:00 - 19:00 Zumba Kirchberghalle 19:15 - 20:30	
18:15 - 19:15 Kraft Ausdauer Platz Turnerheim	Yoga Alberoschule Platz Turnerheim	19:00 - 20:15 Rücken Yoga Alberoschule	19:00 - 20:15 Body Fit 2) Platz Turnerheim	Männerfitness Kirchberghalle	
18:00 - 19:15 Nordic Walking*2) Sportplatz Schachen		19:00 - 20:00 Frauengymnastik Kirchberghalle			
19:30 - 20:45 Yoga Atem Plus Alberoschule		19:00 - 20:00 Kraft Ausdauer Hasenberg			
		18:30 - 20:00 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