

TV Griesborn ab 9. Mai	Stundenplan	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) Sprenger Halle		Gesunder Rücken Sprenger Halle	Fit & gesund*1) Sprenger Halle	Fitness Special oder Halden-Fitness	
				10:15 - 11:15 Buggy Fit		
				Hasenberg/Jahnhütte		
18:00 und 19:15	17:15 - 18:15	18:00 - 19:00				
Spinning	Yoga/Walking 3)	Spinning				
Kraftwerk Studio	Schachen	Kraftwerk Studio				
18:00 - 19:00	17:30 - 18:30	17:30 - 18:30	17:30 - 18:45	18:00 - 19:00		
Gesunder Rücken	Outdoor AthletiX*1)	flowing AthletiX®	Pilates / Yoga	Zumba		
Kirchberghalle	Hasenberg	Sprenger Halle	Platz Turnerheim	Kirchberghalle		
19:15 - 20:15	18:45 - 20:15	19:00 - 20:15	19:00 - 20:15	19:15 - 20:30		
Kraft Ausdauer	Yoga Fortgeschr.	Rücken Yoga	Body Fit 2)	Männerfitness		
Kirchberghalle	Alberoschule	Alberoschule	Alberoschule	Kirchberghalle		
18:00 - 19:30		19:00 - 20:00	19:00 - 20:30			
Nordic Walking*2)		Frauengymnastik	Nordic Walking*2)			
Treffpunkt		Kirchberghalle	Treffpunkt	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>Informationen:</b>            Elisabeth Langenfeld            Tel.: 0176-45620920            Rita                    Yasmin            Martina                Kerstin            Gerhard                Saskia            Elisabeth              Ewald            Anja                     Conny            Ralf         </div>		
Schachen		19:15 - 20:15	Turnerheim			
20:00 - 21:15		Kraft Ausdauer				
Yoga Atem Plus		Studio Kraftwerk				
Alberoschule		19:00 - 20:30				
		Faustball				
		Platz Turnerheim				
		20:00 - 21:00				
		Badminton				
		Kirchberghalle				
				*1) Krankenkassen Kurs bis Ende Juli		
				*2) Krankenkassen Kurs ab 23./26.Mai bis Ende August		
				2) alle 2 Wochen		
				3) im Wechsel		