

TV Griesborn Fitness und Gesundheitssport					
ab 19. September bis Herbstferien (22.10. - 06.11.)					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30 - 9:30 Fit in den Tag Sprenger Halle	8:30 Uhr Fit & Gesund *1) Sprengen			8:30 Uhr Walkingtreff Jahnshütte	
	9:30 Uhr Fit & Gesund *1) Sprengen		9:00 - 10:00 Gesunder Rücken Sprenger Halle		1x mtl.
	10:15 - 11:30 Fit mit Baby/Buggy Fit Sprengen/Hasenb. *3)			10:00 - 11:00 Yoga&Pilates Ü60 Sprenger Halle	Fitness Special
18:00 und 19:15 Spinning ab Oktober	16:00 - 17:00 Walkingtreff Schachen	17:00 - 18:00 flowingAthletiX® Hasenberg	17:00 - 18:15 Pilates Core Musiksaal	18:00 - 19:00 Zumba Kirchberghalle	
17:30 - 18:00 Fatburner BBP Kirchberghalle		18:00 - 19:00 Spinning ab Oktober	Haus für Kultur und Sport Hülzweiler	19:15 - 20:30 Männerfitness Kirchberghalle	
18:00 - 19:00 Gesunder Rücken Kirchberghalle	19:00 - 20:30 Yoga Fortgeschr. Kleiner Saal	19:00 - 20:00 Frauengymnastik Kirchberghalle	19:30 - 21:00 Fit und gesund *1) mit Rücken Yoga Musiksaal		
19:00 - 20:00 Kraft Ausdauer*2) Kirchberghalle	Gemeindesaalbau Schwalbach	19:15 - 20:15 Kraft Ausdauer*2) Studio Kraftwerk			
20:00 - 21:30 sanftes Yoga Yin Yoga Kirchberghalle		20:00 - 21:00 Badminton Kirchberghalle		Anja Conny Elisabeth Ewald und Eli. Gerhard Kerstin Martina Ralf Rita Sabrina Yasmin	0172-6821604 0171-3676838 0176-45620920 0176-55562674 0179-7441442 0159-01617483 0163-8036025 0163-9079358
Informationen:					
*1) Krankenkassen geförderte Kurse					
ab 15., 20., bzw. 23.9. - 20.12.22					
*2) solange wie möglich im Freien					
Uhrzeit variabel					
*3) Treffpunkt nach Absprache					
Halle/Outdoor					