

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 Jahnhütte		
	9:30 Uhr Fit & Gesund *1) Sprengen		9:00 - 10:00 Gesunder Rücken Sprenger Halle			1x mtl. Fitness Special
	10:15 - 11:30 Fit mit Baby/Buggy Fit Sprengen/Hasenb. *3)			10:00 - 11:00 Yoga&Pilates Ü60 Sprenger Halle		
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 Hülfweiler	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 0172-6821604 Conny 0171-3676838 Elisabeth 0176-45620920 Ewald und Eli. Gerhard Kerstin 0176-55562674 Martina 0179-7441442 Ralf Rita 0159-01617483 Sabrina 0163-8036025 Yasmin 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						