TV Griesborn **Stundenplan** **Erwachsene**

ab 25. April

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30 - 9:30					
Fit in den Tag	**9:00 - 10:00**		**9:00 - 10:00**	**9:00 - 10:00**	**1x mtl.**
Sprenger Halle	**Fit & gesund*)**		**Gesunder Rücken**	**Fit & gesund*)**	
	Sprenger Halle		Sprenger Halle	Studio Kraftwerk	**Fitness Special**
				10:15 - 11:15	**oder**
				Buggy Fit	**Halden-Fitness**
				Hasenberg	
			Alternative	Studio Kraftwerk	
18:00 und 19:15	**17:15 - 18:15**		**16:30 - 17:30**		
Spinning	**Yoga/Walking**		**Yoga 60 Plus 1)**		
Kraftwerk Studio	Schachen		Alberoschule		
18:00 - 19:00		**17:45 - 18:45**	**17:30 - 18:45**	**18:00 - 19:00**	
Gesunder Rücken		**flowing AthletiX®**	**Pilates**	**Zumba**	
Kirchberghalle		Sprenger Halle	Alberoschule	Kirchberghalle	
19:15 - 20:15	**17:30 - 18:30**	**18:00 - 19:00**	**19:00 - 20:15**	**19:15 - 20:30**	
Kraft Ausdauer	**Outdoor AthletiX*)**	**Spinning**	**Body Fit 2)**	**Männerfitness**	
Kirchberghalle	Hasenberg	Kraftwerk Studio	Alberoschule	Kirchberghalle	
20:00 - 21:15	**18:45 - 20:15**	**19:15 - 20:15**			
Yoga Atem Plus	**Yoga Fortgeschr.**	**Kraft Ausdauer**			
Alberoschule	Alberoschule	Studio Kraftwerk			
	19:00 - 19:50	**19:00 - 20:15**			
	Wassergym	**Rücken Yoga**			
	Hallenbad	Alberoschule			
		19:00 - 20:00			
		Frauengymnastik			
		Kirchberghalle			
		19:00 - 20:30			
		Faustball			
		Rasenplatz Turnerheim			
		20:00 - 21:00			
		Badminton			
		Kirchberghalle			

Bitte bei den Trainern informieren und anmelden!

Rita	**Yasmin**
Martina	**Kerstin**
Gerhard	**Saskia 2)**
Elisabeth	**Ewald**
Anja	**Conny**
Ralf	

***) Krankenkassen Kurs**

1) alle zwei Wochen

2) im Wechsel Saskia/ Elisabeth