

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
--------	----------	----------	------------	---------	---------

was:	„Fit in den Tag“ für Jedermann(frau)	Fit und Gesund *1) 60 Plus	Spinning	Pilates & Yoga Gesunder Rücken
wo:	ehem. Schule Sprengen	ehem. Schule Sprengen	Fitnessclub „Kraftwerk“	ehem. Schule Sprengen
wann:	8:30 - 9:45	1) 9:00 / 2) 10:00	18:00 - 19:00	9:00 - 10:00
Info:	Elisabeth Langenfeld	Ewald und Elisabeth	Kerstin Langenfeld	Elisabeth Langenfeld

\*1) = Krankenkassen  
geförderter Kurs


\*2) Hallenbadsaison

was:	Spinning	Yoga Einsteiger	1) Rücken Yoga *1) 2) Rücken Yoga *1)
wo:	Fitnessclub „Kraftwerk“	Fitnessclub Hebe	1) „Quali Life“/2) Albero
wann:	1) 18:00 / 2) 19:15	16:00 - 17:00	1) 17:00 / 2) 19:00
Info:	Kerstin Langenfeld	Anja Kneip	Elisabeth Langenfeld

MamaWORKOUT
ehem. Schule Sprengen 10:15 – 11:30 Elisabeth Langenfeld

Info unter folgenden  
Telefonnummern:Elisabeth Langenfeld  
0176 - 45620920Rita Stoffel  
06838 - 8659566Martina Hoven  
0179 - 7441442Conny Feld  
0171 - 3676838

was:	Wirbelsäulengymnastik Gesunder Rücken	Nordic Walkingtreff Yoga wtl. Wechsel	Cardio & Kraft Intervalltraining	Te'nie Yoga
wo:	Kirchbergschule	Schachen	Fitnessclub „Quali Life“	Alberoschule
wann:	18:00 - 19:00	17:15 - 18:15	19:15 - 20:15	16:15 - 17:15
Info:	Rita Stoffel	Anja Kneip	Conny Feld	Elisabeth Langenfeld

was:	Cardio & Kraft Intervalltraining	Yoga Fortgeschrittene	Faustball	Pilates Starke Körpermitte	
wo:	Kirchbergschule	Alberoschule	Jahnsporthalle	Alberoschule	Kirchbergschule
wann:	19:15 - 20:15	18:45 - 20:15	19:00 - 20:30	17:30 - 18:45	18:00 - 19:00
Info:	Conny Feld	Elisabeth Langenfeld	Ralf Schön	Elisabeth Langenfeld	Martina Hoven

Kerstin Langenfeld  
0176 - 55562674Anja Kneip  
0172 - 6821604

was:	Hallenfußball Breitensport	Wassergymnastik*2) „Aqua Fit“	Gymnastik Frauen	Body Fit	Männer Fitness
wo:	Kirchbergschule	Hallenbad	Kirchbergschule	Alberoschule	Kirchbergschule
wann:	20:45 - 22:00	19:00 - 20:00	19:00 - 19:45	19:00 - 20:15	19:15 - 20:30
Info:	Patrick Pohl	Rita Stoffel	Rita Stoffel	Rita Stoffel	Gerhard Kurtz

Yasmin Schramm  
0163 - 9079358Gerhard Kurtz  
06834 - 55028

was:	Fit und Gesund*1) mit Yoga
wo:	ehem. Schule Sprengen
wann:	20:00 - 21:15
Info:	Elisabeth Langenfeld

Badminton Breitensport
Kirchbergschule 20:00 - 21:00 Yasmin Schramm

Weitere Info auf unsere Homepage:  
[www.tv-griesborn.de](http://www.tv-griesborn.de)Änderungen  
vorbehaltenRalf Schön  
06834 - 70668

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
--------	----------	----------	------------	---------	---------

was:  
wo:  
wann:  
Info:

Turn- und Spielkreis Ab 9 Monate	Zumba Kids 1 4 - 11 Jahre
ehem. Schule Sprengen 10:15 - 11:30 Sabrina Schott	Kirchbergschule 16:00 - 16:45 Martina Hoven

**Info unter folgenden Telefonnummern:**  
  
 Elisabeth Langenfeld  
0176 - 45620920  
  
 Stefanie Klement  
06834 - 9237593  
  
 Nicole Rockay  
0176 - 32699292  
  
 Martina Hoven  
0179 - 7441442  
  
 Emmalena Kneip  
0173 - 2302101  
  
 Sabrina Schott  
????

was:  
wo:  
wann:  
Info:

Volleyball Jungs/Mäd. 8 -12 Jahre
Kirchbergschule 16:00 - 17:00 Nicole Rokay

Zumba Kids 2 4 - 11 Jahre
Kirchbergschule 17:00 - 17:45 Martina Hoven

was:  
wo:  
wann:  
Info:

Eltern-Kind-Turnen	Spiel & Spaß Ab 5 Jahre	Volleyball Mäd. 8 -12 Jahre	Te'nie Yoga Ab 10 Jahre	Kleinkinder-Turnen bis 6 Jahre
Kirchbergschule 16:00 - 17:30 Stefanie Klement	ehem. Schule Sprengen 16:00 - 17:00 Emma, Elena	Kirchbergschule 17:00 - 18:45 Nicole Rokay	Alberoschule 16:15 - 17:15 Elisabeth Langenfeld Anmeldung erforderlich!	Schule Ensdorf 16:00 - 18:00 NN zur Zeit kein Trainingsbetrieb!

Weitere Info auf unsere Homepage:  
[www.tv-griesborn.de](http://www.tv-griesborn.de)

**Änderungen vorbehalten**