



## Kursplan

- Stand 01/2024 -

| Montag   |  | Dienstag   |   | Mittwoch   |  | Donnerstag   |  | Freitag  |   |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|---|
| 15:15 Uhr<br>Kinderturnen I<br>(4 - 6 Jahre)<br>60 Min.    |  |  |   |  |  |  |  |  |   |
| 16:15 Uhr<br>Kinderturnen II<br>(ab 6 ½ Jahren)<br>60 Min. |  | 18:00 - 19:30 Uhr<br>Tischtennis Kids<br><br>Anfänger,<br>Fortgeschrittene<br>und Mannschafts-<br>spieler/innen<br>90 Min. |   |  | 16:00 - 17:00 Uhr<br>Eltern-Kind-<br>Turnen<br>60 Min.                 |  | 18:00 - 19:30 Uhr<br>Tischtennis Kids<br><br>Anfänger,<br>Fortgeschrittene<br>und Mannschafts-<br>spieler/innen<br>90 Min. |  |   |
| 17:30 Uhr<br>Senioren-<br>Gymnastik 60+<br>60 Min.         | ab 17:00 Uhr<br>Training Damen<br>Trainerstunden<br>und freies Spielen |  | ab 18:00 Uhr<br>Training Herren<br>Trainerstunden<br>und freies Spielen | 17:45 Uhr<br>Herausfordernde<br>Yoga Praxis<br>60 Min. ① / ② |  | ab 18:00 Uhr<br>Training Damen<br>und Herren<br>Trainerstunden<br>und freies Spielen | 19:00 - 20:00 Uhr<br>Training - Jugend<br>(12 - 16 Jahre)<br>Anfänger und<br>Fortgeschrittene<br>60 Min.                   | 16:00 - 17:00 Uhr<br>Kindertraining<br>(6 - 12 Jahre)<br>60 Min. | 18:30 Uhr<br>Walking-Treff<br>ca. 60 Min.<br>(Apr.-Okt.)  |
| 18:45 Uhr<br>Sparkling Lights<br>75 Min. ① / ②             |  | 20:00 - 22:00 Uhr<br>Tischtennis   |   | 19:00 Uhr<br>Ruhige<br>Yoga Praxis<br>60 Min. ① / ②          |  |  | 18:00 Uhr<br>Pilates<br>60 Min.  | ab 16:00 Uhr<br>und Freies<br>Spielen für<br>Jedermann           | 19:00 Uhr<br>Sonderkurse nach<br>Aushang<br>60 Min. ② / ③ |
| 20:15 Uhr<br>Bodyshape I<br>60 Min. ①                      |  | Erwachsene<br>120 Min.   |   |  | 19:00 - 21:00 Uhr<br>Training Herren<br>und freies Spielen<br>120 Min. | Erwachsene<br>120 Min.   |  | <i>Interessierte sind<br/>herzlich<br/>willkommen!</i>           |   |

Abteilung:

|                |             |                                  |                               |                            |
|----------------|-------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Fitness/Turnen | Tischtennis | Tennis                           | Tennis im Winter              | Walking                    |
| Limeshalle     | Limeshalle  | Tennisplatz<br>(ab April wieder) | Alternate Sportpark<br>Linden | Parkplatz am<br>Sportplatz |

Treffpunkt:

Intensität des Kurses:

|                 |                  |                                     |
|-----------------|------------------|-------------------------------------|
| Einsteiger<br>① | Mittelstufe<br>② | gute Kondition<br>erforderlich<br>③ |
|-----------------|------------------|-------------------------------------|

Weitere Infos:

[www.tv08-grueningen.de](http://www.tv08-grueningen.de)

