



Kursplan

- Stand 05/2024 -

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
15:15 Uhr Kinderturnen I (4 - 6 Jahre) 60 Min.							15:00 - 16:00 Uhr Kindertraining (10-15 Jahre)		
16:15 Uhr Kinderturnen II (ab 6 ½ Jahren) 60 Min.		18:00 - 19:30 Uhr Tischtennis Kids Anfänger, Fortgeschrittene und Mannschafts- spieler/innen 90 Min.			16:00 - 17:00 Uhr Eltern-Kind- Turnen 60 Min.		18:00 - 19:30 Uhr Tischtennis Kids Anfänger, Fortgeschrittene und Mannschafts- spieler/innen 90 Min.		
17:30 Uhr Senioren- Gymnastik 60+ 60 Min.	ab 17:00 Uhr Training Damen Trainerstunden und freies Spielen		ab 18:00 Uhr Training Herren Trainerstunden und freies Spielen	17:45 Uhr Herausfordernde Yoga Praxis 60 Min. ① / ②		ab 18:00 Uhr Training Damen und Herren Trainerstunden und freies Spielen	ab 18:00 Uhr Training Herren Trainerstunden und freies Spielen	15:30 - 17:00 Uhr Kindertraining (6 - 12 Jahre) 90 Min.	18:30 Uhr Walking-Treff ca. 60 Min. (Apr.-Okt.)
18:45 Uhr Sparkling Lights 75 Min. ① / ②		20:00 - 22:00 Uhr Tischtennis Erwachsene 120 Min.		19:00 Uhr Ruhige Yoga Praxis 60 Min. ① / ②		20:00 - 22:00 Uhr Tischtennis Erwachsene 120 Min.	18:00 Uhr Pilates 60 Min.	ab 16:00 Uhr und Freies Spielen für Jedermann	19:00 Uhr Sonderkurse nach Aushang 60 Min. ② / ③
20:15 Uhr Bodyshape I 60 Min. ①					19:00 - 21:00 Uhr Training Herren und freies Spielen 120 Min.			<i>Interessierte sind herzlich willkommen!</i>	

Abteilung:	Fitness/Turnen	Tischtennis	Tennis	Tennis im Winter	Walking
Treffpunkt:	Limeshalle	Limeshalle	Tennisplatz (ab April wieder)	Alternate Sportpark Linden	Parkplatz am Sportplatz

Intensität des Kurses:	Einsteiger ①	Mittelstufe ②	gute Kondition erforderlich ③
-------------------------------	-----------------	------------------	-------------------------------------

Weitere Infos:

www.tv08-grueningen.de

