

# TV 08 Grüningen e.V.



## Kursplan

- Stand 09/2023 -

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15:15 Uhr Kinderturnen I (4 - 6 Jahre) 60 Min.				16:30 Uhr Kinder-Training <i>Jede/r ist herzlich willkommen!</i> 60 Min.	16 Uhr Freies Spielen für Jedermann <i>Interessierte sind herzlich willkommen!</i>	
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 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.	17 Uhr Training Damen Trainerstunden und freies Spielen	17:45 Uhr Herausfordernde Yoga Praxis 60 Min. ②		18 Uhr Training Damen und Herren Trainerstunden und freies Spielen	18:30 Uhr Walking-Treff 60 Min. (Apr.-Okt.)	
18:45 Uhr Sparkling Lights 75 Min. ① / ②	20:00 - 22:00 Uhr Tischtennis	19:00 Uhr Ruhige Yoga Praxis 60 Min. ①		20:00 - 22:00 Uhr Tischtennis	19:00 Uhr Sonderkurse nach Aushang 60 Min. ② / ③	
20:00 Uhr Bodyshape I 60 Min. ①	Erwachsene 120 Min.			Erwachsene 120 Min.	18:00 Uhr Pilates 60 Min.	

Abteilung:

Fitness/Turnen	Tischtennis	Tennis	Walking
----------------	-------------	--------	---------

Treffpunkt:

Limeshalle	Limeshalle	Tennisplatz	Parkplatz am Sportplatz
------------	------------	-------------	-------------------------

Intensität des Kurses:

Einsteiger ①	Mittelstufe ②	gute Kondition erforderlich ③
-----------------	------------------	-------------------------------------

Weitere Infos:

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

find us on facebook