

# TV 08 Grüningen e.V.



## Kursplan

- aktueller Plan für 2024 -

Montag		Dienstag			Mittwoch	Donnerstag			Freitag		Sa / So
15:15 Uhr Kinderturnen I (4 - 6 Jahre) 60 Min.											
16:15 Uhr Kinderturnen II (ab 6 ½ Jahre) 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.	16-17 Uhr Jugend - Training <i>Jede/r ist herzlich willkommen!</i>		15:30 - 17:00 Uhr Kinder - Training  <i>Der aktuelle Kurs ist voll belegt.</i>		
17:30 Uhr Senioren-Gymnastik 60+ 60 Min.	17 Uhr Training Damen Trainerstunden und freies Spielen		18 Uhr Training Herren Trainerstunden und freies Spielen	17:45 Uhr Herausfordernde Yoga Praxis 60 Min. ① / ②	18 Uhr Training Damen und Herren Trainerstunden und freies Spielen		18 Uhr Training Herren Trainerstunden und freies Spielen				
18:45 Uhr Sparkling Lights 75 Min. ① / ②		20:00 - 22:00 Uhr Tischtennis		19:00 Uhr Ruhige Yoga Praxis 60 Min. ① / ②		20:00 - 22:00 Uhr Tischtennis	18:00 Uhr Pilates 60 Min.	16:00 Uhr Freies Spielen für Jedermann <i>Interessierte sind herzlich willkommen!</i>	19:00 Uhr Sonderkurse nach Aushang 60 Min. ② / ③		
19:35 Uhr (Winter) 20:15 Uhr (Sommer) Bodyshape I 60 Min. ①		Erwachsene 120 Min.				Erwachsene 120 Min.					

Abteilung:

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

Treffpunkt:

Limeshalle	Limeshalle	Tennisplatz (April-Oktober)
------------	------------	--------------------------------

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