

# TV 08 Grüningen e.V.



## Kursplan

- Stand 02/2023 -

Montag		Dienstag			Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
15:30 Uhr Kinderturnen I (3 ½ - 5 ½ Jahre) 60 Min.								17:00 Uhr Training 10- bis 14-Jährige (Anfänger und Fortgeschrittene) 60 Min.	16 Uhr Freies Spielen für Jedermann <i>Interessierte sind herzlich willkommen!</i>		
16:30 Uhr Kinderturnen II (ab 6 Jahren) 60 Min.		18:00 - 19:30 Uhr Tischtennis Kids  Anfänger, Fortgeschrittene und Mannschafts- spieler/innen 90 Min.			16:30 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		18 Uhr Training Herren Trainerstunden und freies Spielen	17:45 Uhr Herausfordernde Yoga Praxis 60 Min. ②		18 Uhr Training Damen und Herren Trainerstunden und freies Spielen		18 Uhr Training Herren 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	Tennis Indoor	Walking
----------------	-------------	--------	---------------	---------

Treffpunkt:

Limeshalle	Limeshalle	Tennisplatz	Altenate Sportpark Linden	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