

# TV 08 Grüningen e.V.



## Kursplan

- Stand 11/2022 -

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.				
17:45 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	18:30 Uhr Pilates 60 Min. (Limesstr. 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 90 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		
20:15 Uhr Bodyshape I 60 Min. ①		Erwachsene 120 Min.					Erwachsene 120 Min.				

Abteilung:

Fitness/Turnen    Fitness/Turnen    Tischtennis    Tennis    Tennis Indoor    Walking

Treffpunkt:

Limeshalle    ev. Gemeinde-  
haus, Limesstr. 2    Limeshalle    Tennisplatz    Alternate  
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