

# Übungszeit & Ort

## Abkürzungen

ADS = Alfred-Delp-Schule, Turnhalle oder Gymnastiksaal TVM = Riedstraße 2a, Turnhalle oder Krafraum

	9:00	10:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
<b>Mo</b>			14.30 - 15.30 Fit ab 60 TV Halle			17.00 - 18.15 Leichtathletik TVM Außengelände	18.15 - 19.15 Wirbelsäule TV Halle	19.15 - 20.15 Body Fit TV Halle	20.15 - 22.00 Volleyball TV Halle
<b>Di</b>		10.00 - 11.00 Wirbelsäulengymnastic TV Halle	14.15 - 15.45 Rehasport TV Halle		16.00 - 17.30 Leistungsturnen Im Freien o. Halle 16.00 - 18.00 Bodystyling Männer Max. 7 Teilnehmer TV Krafraum	17.00 - 19.00 Leistungsturnen Im Freien o. Halle 17.00 - 18.30 Tischtennis Jugend ADS Turnhalle	18.30 - 22.00 Bodystyling Im Freien 18.30 - 21.00 Tischtennis Herren ADS Turnhalle	19.00 - 20.30 Fitness Jedermänner TV Halle 19.15 - 20.45 Yoga ADS Gymnastiksaal	
<b>Mi</b>	9.30 - 10.30 Fit am Morgen Im Freien o. TV Halle				16.30 - 18.00 Gerätturnen mit Sophie Im Freien o. Halle		18.00 - 19.00 Body forming TV Halle	19.00 - 20.00 Step Aerobic TV Halle	
<b>Do</b>	9.30 - 11.00 Walking-Gruppe Im Freien				16.00 - 17.30 Leistungsturnen Im Freien o. Halle	17.00 - 20.00 Leistungsturnen Im Freien o. Halle			
<b>Fr</b>					16.00 - 18.00 Bodystyling Männer Max. 7 Teilnehmer TV Krafraum 16.15 - 17.30 Leichtathletik TVM Außengelände	17.30 - 19.00 Leichtathletik TVM Außengelände	18.00 - 19.30 Tischtennis ADS Turnhalle	19.30 - 22.00 Tischtennis ADS Turnhalle 19.00 - 20.00 Line Dance TV Halle 19.00 - 22.00 Bodystyling Im Freien	

