Wochenplan TVE-Turnhalle

Winter 2021/2022

01.10.2021 bis März 2022

Tag	Zeit														
	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
Montag			**Spielkreis** 2. Lebensjahr I. Schmitz						**Kinder-turnen** *Vorschule* T. Zimmer	**Kinder-turnen** *1. Schulljahr* I. Schupp T. Zimmer	**Jugend-turnen** *ab 12 Jahre* S. Fluck	**Prellball** M. Sehr		**Hausfrauen** E. Weidenbusch	
Dienstag		**Senioren-Fitness** B. Jung-König						**Gerätturnen** A. Rörig			**Wirbel-säulengym.** P. Becker	**Fitness für Sie und Ihn** P. Becker			
Mittwoch		**Kindergarten**						**Kinder-turnen** *3,5 Jahre* K. Schmitz J. Köhler	**Leichtathletik** *Kinder 2011/2012* N. Horst			**Allgemeine Fitness** U. Stillger			
Donnerstag			**Rückbildungskurs**					**Gerätturnen** A. Rörig, I. Schmitz			**Leichtathletik** *Jugend* S. Schmitz	**Step-Aerobic** S. Müller	**Fitness für Männer** P. Becker		
Freitag		**Rücken-Fit** S. Schmaus						**Gerätturnen** L. Linn, A. Rörig, K. Schmidt							
Samstag									**Cardio-Fit** P. Becker						
Sonntag			**Yoga**												