

# Kursplan

TSV Indoor Fitness  
im DHG



7	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
9 <sup>00</sup>			Krabbelgruppe 9:00 Uhr • mit Suse 1.Stock DGH	Damen-Stuhlgym. 9:00 Uhr • mit Judith		
10 <sup>00</sup>				Herren-Stuhlgym. 10:00 Uhr • mit Judith		
11 <sup>00</sup>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">                     Bei Fragen hilft euch unsere Turnwartin Sonja gerne weiter: 0171-5850573                 </div>					
12 <sup>00</sup>						
15 <sup>00</sup>						
16 <sup>00</sup>		Krabbelgruppe+ 16:00 Uhr • mit Marieke		Eltern-Kind-Turnen 16:00 Uhr • mit Martina	Dance for Kids 16:30 Uhr • mit Lea Dreger	
17 <sup>00</sup>						
18 <sup>00</sup>	Jumping 17:15 Uhr • mit Anna	Damen Fitness 17:30 Uhr • mit Petra	Rückengymnastik 18:00 Uhr • mit Birgit	Jumping 17:15 Uhr • mit Anna	Badminton Kids 17:30 Uhr • mit Henrike	
19 <sup>00</sup>	Bodyfit 18:30 Uhr • mit Britta	Body Workout 18:45 Uhr • mit Petra	Yoga 19:15 Uhr • mit Britta	Zumba 18:30 Uhr • mit Astrid	Badminton Erwachsene Ab 19:00 Uhr • mit Henrike	
20 <sup>00</sup>				Probe 12.01.-02.02. KraftAusdauer Training 19:30 Uhr • mit Steffen		