

# Trainingsplan Halle / Sommer 2023



Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Montag	16:30-18:15	Turnmäuse	Halle 2
	16:30-18:15	Turntiger	Halle 1
	17:30-18:30	Mini Sunset Dancer	Bewegungsraum
	18:30-19:30	Bewegung macht fit ab 50	Halle 1
	18:45-20:00	Jazztanz Teens	Bewegungsraum
	19:00-20:00	Bodyfit	Halle 2
Dienstag	10:00-11:00	REHA-Ganzkörper	Bürgerhaus
	17:00-19:00	Tischtennis Jugend	Halle 2
	19:00-21:30	Tischtennis ERW	Halle 2+1 ab 20:00
	18:30-19:45	Yoga all Level	Bürgerhaus
Mittwoch	08:30-09:30	Fit in den Tag	Bürgerhaus
	09:00-11:00	Krafttraining unter Anleitung	Sportheim Grammelkam
	09:45-10:45	Mutter-Kind-Turnen	Bürgerhaus
	18:00-20:00	Gerätturnen 2 - Intensivierung	Halle 1+2
	19:00-20:30	Ju-Jutsu ERW + Jugend	Bewegungsraum
	20:00-21:30	Volleyball	Obergangkofen/Beachplatz
Donnerstag	18:00-19:00	Spaßturnen	Halle 1
	18:00-19:00	Reha-Ganzkörper	Halle 2
	18:30-19:30	Step Aerobic	Bewegungsraum
Freitag	10:00-11:15	Yoga Anfänger/Wiedereinsteiger	Bürgerhaus
	15:00-16:30	Gerätturnen 1	Halle 1+2
	16:30-18:30	Gerätturnen 2	Halle 1+2
	17:00-18:00	Ju-Jutsu Kinder 6 - 12	Bewegungsraum
	18:00-19:30	Ju-Jutsu Kinder ab 12	Bewegungsraum
	18:00-21:00	Ju-Jutsu ERW	Bewegungsraum
	19:00-21:30	Tischtennis ERW	Halle 1+2
	19:30-21:00	Ju-Jutsu Kinder ab 14	Bewegungsraum
Samstag	09:30-11:30	Tischtennis Jugend	Halle 1+2
	10:00-12:00	Ju-Jutsu Wettkampftraining	Bewegungsraum
	19:30-22:00	Volleyball	Obergangkofen/Beachplatz