

Übungsstunden Angebote TSV Graben e. V.

Stundenangebot ab 15.06.2020 –
"CORONA- gekürzt"

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 - 9:00 Uhr					Zumbaero 8:00 – 9:00 Uhr ÜL: Anja Rolke Gymnastikraum Graben
9:00 – 10:00 Uhr		Indoor Radeln 9:00- 10:00 Uhr ÜL: Mona Schmitz Turnhalle Lagerlechfeld	Wirbelsäulengymnastik 9:00- 10:00 Uhr ÜL: Doris Philipp Gymnastikraum Graben		
10:00 – 11:00 Uhr		Eltern-Kleinkind-Turnen (bis 3 Jahre) 10:00 - 11:30 Uhr aktuell kein Training			
11:00 – 12:00 Uhr					
14:00 – 15:00 Uhr				Tanzmäuse (5 - 6 Jahre) 14:00 - 15:00 Uhr ÜL: Viktoria Hadersdorfer Gymnastikraum Graben	Fit für Kids (3 - 5 Jahre) 14:00 – 15:00 Uhr aktuell kein Training
15:00 – 16:00 Uhr			Sportpiraten (6-7 Jahre) 15:30 - 16:30 Uhr aktuell kein Training	Tanzküken (3 - 4 Jahre) 15:00 - 16:00 Uhr ÜL: Viktoria Hadersdorfer Gymnastikraum Graben	Spiel und Spass (ab 3 Jahre) 15:00 - 17:00 Uhr ÜL: Anja Rolke Treffpunkt Neues Vereinsheim Graben
16:00 – 17:00 Uhr			Sportpiraten (ab 5 Jahre) 16:30 - 17:30 Uhr aktuell kein Training		Gräbinger Parcours Fighters (ab 12 Jahre) 16:00 - 18:00 Uhr ÜL: Sybille Ulbricht aktuell kein Training
17:00 – 18:00 Uhr	Turnteens & -kids (ab 12 Jahre) (ab 9 Jahre) 17:30 - 19:00 Uhr ÜL: Caro und Steffi aktuell kein Training		Sportpiraten (ab 8 Jahre) 17:30 - 18:30 Uhr ÜL: Anika Knoke, Martin Hätzel Turnhalle Graben	Dancing Queens (6 - 7 Jahre) 17:00 - 18:00 Uhr ÜL: Celina Schnelle, Anne Hadersdorfer Gymnastikraum Graben	Geräteturnen (Alter in Abspr. mit Trainer) 16:00 – 17:00 Uhr aktuell kein Training
18:00 – 19:00 Uhr	Fitness-Boxen (ab 12 Jahre) 18:00 - 19:00 Uhr ÜL: Tino Süß Gymnastikraum Graben	Indoor Radeln 18:00 - 19:00 Uhr ÜL: Johannes Wagner-Höss Turnhalle Lagerlechfeld	Funktionsgymnastik (für Frau und Mann ab 40) 18:00 - 19:00 Uhr ÜL: Anette Bartek Gymnastikraum Graben	Indoor Radeln 18:15 - 19:15 Uhr ÜL: Andreas Knoll Turnhalle Lagerlechfeld	Popcorn Kids (ab 8 Jahre) 17:00 – 18:00 Uhr aktuell kein Training
19:00 – 20:00 Uhr	Muskel & Kondition 19:00 - 20:00 Uhr ÜL: Anja Schießler, Anja Rolke Gymnastikraum Graben	Indoor Radeln 19:00 - 20:00 Uhr ÜL: Johannes Wagner-Höss Turnhalle Lagerlechfeld	Vinyasa Yoga 19:00 - 20:15 Uhr ÜL: Alice Riesz Gymnastikraum Graben	Power-Gym + Yoga 19:15 - 20:15 Uhr ÜL: Doris Philipp Gymnastikraum Graben	Fitness mit Anja (ab 12 Jahre) 19:00 - 20:00 Uhr ÜL: Anja Rolke Gymnastikraum Graben
20:00 – 21:00 Uhr			Fit mit Joggen (ab 14 Jahre) 19:00 - 20:00 Uhr ÜL: Anja Rolke Treffpunkt Wertstoffhof	Lauftraining 20:00 - 21:00 Uhr ÜL: Steffi Lux Treffpunkt Turnhalle Graben	Men in Motion (Freizeitsport für Männer) 20:00 - 21:30 Uhr ÜL: Martin Hätzel aktuell kein Training
21:00 – 22:00 Uhr		Armwrestling 20:15 - 21:30 Uhr ÜL: Daniel & Stefan Imminger Turnhalle Graben			