Kursplan SpVgg Lagerlechfeld & TSV Graben

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Sonntag
Halle	Halle Lagerlechfeld	Graben Halle Süd	Graben Halle Nord	Spiegelsaal	Halle Lagerlechfeld	Graben Halle Süd	Graben Halle Nord	Spiegelsaal	Halle Lagerlechfeld	Graben Halle Süd	Graben Halle Nord	Spiegelsaal	Halle Lagerlechfeld	Graben Halle Süd	Graben Halle Nord	Spiegelsaal	Halle Lagerlechfeld	Graben Halle Süd	Graben Halle Nord	Spiegelsaal	Halle Lagerlechfeld
08:00 - 09:00																				8:00 – 9:00 Uhr Zumbaero ÜL: Anja Rolke	
09:00 - 10:00	09:00 - 10:00 Bodyworkout Fit in die Woche ÜL: Julie Starkmann				09:00 - 10:00 Indoor Radeln ÜL: Mona Schmitz							9:00- 10:00 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik ÜL: Doris Philipp					09:30 – 11:00 Uhr Yoga ÜL: Irene Bentele				09:00 - 10:30 Uhr Indoor Radeln ÜL: Johannes Wagner-Höss
10:00 - 11:00						10:00 - 11:30 Uhr Eltern-Kleinkind-Turnen (bis 3 Jahre) ÜL: Sabine Haaphoff															
11:00 - 12:00																					
14:00 - 15:00									14:30 - 15:30 Uhr Senioren Gymnastik ÜL: Elsa Bauer					14:00 - 15:00 Uhr Tanzmäuse (5 - 6 Jahre) ÜL: Viktoria Hadersdorfer				14:00 – 15:00 Uhr Fit für Kids (3 - 5 Jahre) ÜL: Anja Schiessler			
15:00 - 16:00										15:00 - 16:00 Uhr Sportpiraten (6-7 Jahre) ÜL: Anika Knoke, Martin Hätzel				15:00 - 16:00 Uhr Tanzküken (3 - 4 Jahre) ÜL: Viktoria Hadersdorfer		15:00 - 17:00 Uhr Spiel und Spass (ab 3 Jahre) ÜL: Anja Rolke *Treffpunkt Neues Vereinsheim Graben*		15:00 – 16:00 Uhr Let's Turn (6 - 8 Jahre) ÜL: Anja Schiessler			
16:00 - 17:00		16:00 - 17:00 Uhr Sportkids ÜL: Tina Berndt	16:00 - 17:00 Uhr Mutter-Kind Turnen ÜL: Ute Hofmann			16:00 - 17:00 Uhr Abenteuer-Turnen ÜL: Nicole Höfter			16:00 - 16:45 Uhr Kindertanzen (3-5Jahre) ÜL: Giulia Steiert	16:00 - 17:00 Uhr Sportpiraten (ab 5 Jahre) ÜL: Anika Knoke, Martin Hätzel					16:00 - 18:00 Uhr Gräbinger Parcours Fighters (ab 12 Jahre) ÜL: Sybille Ulbricht		16:30 - 17:30 Uhr Indoor Radeln ÜL: Johannes Wagner-Höss	16:00 – 17:00 Uhr Geräteturnen (Alter in Abspr. mit Trainer) ÜL: Anja Schiessler			
17:00 - 18:00	17:00 - 18:00 Uhr Jumping Fitness ÜL: Tamara Jung	17:30 - 19:00 Turnteens & -kids (ab 12 Jahre) (ab 9 Jahre) ÜL: Caro Braunmiller	17:00 - 18:00 Uhr Tennis ÜL: Dana Höß SpVgg - Nicht über FitnessCard						17:00 - 18:00 Uhr Tanzwerkstatt (6-9 Jahre) ÜL: Giulia Steiert	17:00 - 18:00 Uhr Sportpiraten (ab 8 Jahre) ÜL: Anika Knoke, Martin Hätzel	17:00 - 18:00 Uhr Sportpiraten (ab 8 Jahre) ÜL: Anika Knoke, Martin Hätzel			17:00 - 18:00 Uhr Dancing Queens (6 - 7 Jahre) ÜL: Celina Schnelle, Anne Hadersdorfer				17:00 – 18:00 Uhr Popcorn Kids (ab 8 Jahre) ÜL: Sabrina Beer, Celina Schnelle	SpVgg - Nicht über FitnessCard 17:00 - 18:00 Uhr Tennis ÜL: Dorota & Thomas Rohrer		
18:00 - 19:00	18:00 - 19:00 Uhr Indoor Radeln ÜL: Johannes Wagner-Höss		18:00 - 19:30 Uhr Tischtennis für Jugendliche ÜL: Roland Remer	18:00 - 19:00 Uhr Fitness-Boxen (ab 12 Jahre) ÜL: Tino Süß	18:00 - 19:00 Uhr Bodybalance ÜL: Kristin Meyer			18:00 - 19:00 Uhr Funktions gymnastik (für Frau und Mann ab 40) ÜL: Anette Bartek	18:15 - 19:15 Indoor Radeln ÜL: Andreas Knoll	18:00 - 22:00 Uhr Fußball ÜL: Roland Hausner SpVgg - Nicht über FitnessCard	18:00 - 19:30 Uhr Fußball ÜL: Roland Hausner	18:00 - 19:00 Uhr HipHop (14-22 Jahre) ÜL: Denise Sedlmeir	18:00 – 19:00 Uhr Jumping Fitness ÜL: Alexandra Schmitt				18:00 – 19:00 Uhr HipHop (7-11 Jahre) ÜL: Denise Sedlmeir	18:00 – 19:00 Uhr Tanzen (ab 11 Jahre) ÜL: Sabrina Beer, Celina Schnelle		
19:00 - 20:00	18:00 - 19:00 Uhr Indoor Radeln ÜL: Johannes Wagner-Höss			19:00 - 20:00 Uhr Muskel & Kondition ÜL: Anja Schießler, Anja Rolke	19:00 - 20:00 Step ÜL: Kristin Meyer		19:00 - 20:00 Uhr Fit mit Joggen (ab 14 Jahre) ÜL: Anja Rolke *Treffpunkt Wertstoffhof*	19:00 - 20:15 Vinyasa Yoga Uhr ÜL: Alice Riesz	19:30 - 20:30 Uhr Jumping Fitness ÜL: Nathalie Cena		19:30 - 20:30 Uhr Zumba ÜL: Tina Wörle	19:00 - 20:00 Uhr Power Gym + Yoga ÜL: Doris Philipp	19:00 - 20:00 Uhr Bodypump ÜL: Kristin Meyer	19:00 - 20:00 Uhr Fit mit Marta ÜL: Marta Friedt	19:00 - 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik ÜL: Elsa Bauer	19:00 - 20:00 Uhr Fitness mit Anja (ab 12 Jahre) ÜL: Anja Rolke	19:00 - 20:00 Uhr HipHop (11-13 Jahre) ÜL: Denise Sedlmeir			
20:00 - 21:00	20:15 - 21:45 Uhr Yoga ÜL: Irene Bentele	20:00 - 22:00 Uhr Badminton ÜL: Holger Dietrich SpVgg - Nicht über FitnessCard	20:00 - 21:30 Uhr Tischtennis für Erwachsene ÜL: Roland Remer		20:00 - 21:00 Uhr Bodycross ÜL: Kristin Meyer	20:00- 22:00 Skigymnastik ÜL: Heinz Hartwig Findet nur in der Wintersaison statt: Oktober bis April	20:15 - 21:30 Uhr Armwrestling ÜL: Daniel & Stefan Imminger SpVgg - Nicht über FitnessCard		19:30 - 20:30 Uhr Jumping Fitness ÜL: Nathalie Cena	Findet nur in der Wintersaison statt: Oktober bis April	20:30 - 21:30 Uhr Fußball ÜL: Roland Hausner	20:00 - 21:00 Uhr Lauftraining ÜL: Steffi Lux	20:00 - 21:00 Uhr Spinning ÜL: Kristin Meyer	20:00 - 21:30 Uhr Men in Motion (Freizeitsport für Männer) ÜL: Martin Hätzel	20:00 - 22:00 Uhr Volleyball ÜL: Peter Konietzka	20:00 - 21:00 Uhr Bodycross ÜL: Kristin Meyer				SpVgg - Nicht über FitnessCard 20:00 - 22:00 Uhr Tischtennis für Erwachsene ÜL: Roland Remer	
21:00 - 22:00																					