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 Indoor Radeln ÜL:Melanie Grube							9:00- 10:00 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik ÜL: Doris Philipp	9:00- 10:00 Uhr Indoor Radeln ÜL: Mona Schmitz				9:00- 10:00 Uhr Jumping Fitness ÜL: Tamara Jung			09:30 – 11:00 Uhr Yoga ÜL: Irene Bentele	09:00 - 10:30 Uhr Indoor Cycling ÜL: Melanie Grube
10:00 - 11:00				10:00 - 11:00 Fit Mix ÜL: Petra Knittel		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 (4 - 5 Jahre) ÜL: Anja Schiessler			
15:00 - 16:00			15:00 - 16:00 Uhr Eltern-Kind Turnen ÜL: Marina Theiler		14:30 - 15:30 Uhr Kindertanzen (3-5Jahre) ÜL: Giulia Steiert					15:00 - 16:00 Uhr Sportpiraten (ab 5 Jahre) ÜL: Caro Hartmaier, Dani Waldmann					15:30 - 16:30 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: Ute Hofmann	16:00 - 17:00 Uhr Eltern-Kind Turnen ÜL: Marina Theiler		15:30 - 16:30 Uhr Tanzwerkstatt (6-9 Jahre) ÜL: Giulia Steiert		16:00 - 17:00 Uhr Abenteuer-Turnen ÜL: Tina Berndt Findet zur Zeit nicht statt			16:00 - 17:00 Uhr Sportpiraten (ab 7 Jahre) ÜL: Anika Knoke				16:00 - 18:00 Uhr Gräbinger Parcour Fighter Findet zur Zeit nicht statt	16:00 - 18:00 Uhr Gräbinger Parcour Fighter			16:30 - 17:30 Uhr Indoor Cycling ÜL: Micha Grube	16:00 – 17:00 Uhr Geräteturnen (Alter in Abspr. mit Trainer) ÜL: Anja Schiessler	16:00 - 17:00 Uhr Tennis Bambini ÜL: Dorota & Thomas Rohrer Ab 16.Januar wieder	
17:00 - 18:00	17:00 - 18:00 Uhr Jumping Fitness ÜL: Tamara Jung	17:00 - 18:00 Uhr Tennis ÜL: Dana Höß	17:00 - 18:00 Geräteturnen (10-14 Jahre) ÜL: Anja Schießler							17:00 - 18:00 Uhr Sportpiraten (ab 10 Jahre) ÜL: Martin Hätzel						17:00 - 18:00 Uhr Dancing Queens (6 - 7 Jahre) ÜL: Celina Schnelle, Anne Hadersdorfer			17:00 - 18:00 Uhr Tennis (Kinder/ Jugend) ÜL: Dorota & Thomas Rohrer	17:00 – 18:00 Uhr Popcorn Kids (ab 8 Jahre) ÜL: Sabrina Beer, Celina Schnelle	
18:00 - 19:00	18:00 - 19:00 Uhr Indoor Cycling ÜL: Andreas Knoll	18:00 - 19:30 Uhr Tischtennis für Jugendliche ÜL: Roland Remer	18:00 - 19:00 Turnteens (10-14 Jahre) ÜL: Anja Schießler	18:00 - 19:00 Uhr Fitness-Boxen (ab 12 Jahre) ÜL: Tino Süß	18:00 - 19:00 Uhr Body Balance ÜL: Kristin Meyer			18:00 - 19:00 Uhr Funktions gymnastik (für Frau und Mann ab 40) ÜL: Anette Bartek	18:15 - 19:15 Indoor Cycling ÜL: Andreas Knoll	18:00 - 19:30 Uhr Fußball ÜL: Roland Hausner	18:00 - 22:00 Uhr Fußball ÜL: Roland Hausner SpVgg - Nicht über FitnessCard Findet nur in der Wintersaison statt - Oktober bis April	18:00 - 19:00 Uhr Body Fit ÜL: Linda Pollner	18:00 – 19:00 Uhr Jumping Fitness ÜL: Alexandra Schedler				18:00 – 19:00 Uhr HipHop (7-11 Jahre) ÜL: Cecilia Lindborg	18:00 - 22:00 Uhr Tischtennis für Erwachsene ÜL: Roland Remer SpVgg - Nicht über FitnessCard	18:00 - 22:00 Uhr Tischtennis für Erwachsene ÜL: Roland Remer SpVgg - Nicht über FitnessCard	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: JAndreas Knoll			19:00 - 20:00 Uhr Muskel & Kondition ÜL: Anja Schießler, Anja Rolke	19:00 - 20:00 Step ÜL: Kristin Meyer		19:00 - 20:00 Fit mit Joggen (ab 14 Jahre) ÜL: Anja Rolke Treffpunkt Wertstoffhof	19:00 - 20:15 Vinyasa Yoga Uhr ÜL: Alice Riesz Findet zur Zeit nicht statt	19:30 - 20:30 Uhr Jumping Fitness ÜL: Nathalie Cena	19:30 - 20:30 Uhr Zumba		19:00 - 20:00 Uhr Power-Gym + Yoga ÜL: Doris Philipp	19:00 - 20:00 Uhr Body Pump ÜL: Kristin Meyer		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: Cecilia Lindborg				
20:00 - 21:00	20:00 - 21:00 Uhr HipHop (14-22 Jahre) ÜL: Laura Liehr	20:00 - 21:30 Uhr Tischtennis für Erwachsene ÜL: Roland Remer		20:15 - 21:45 Uhr Yoga ÜL: Irene Bentele	20:00 - 21:00 Uhr Body Cross 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		12:30 - 21:30 Uhr Jumping Fitness ÜL: Nathalie Cena	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 Hip Hop Just 4 fun ÜL: Marta Friedt Findet zur Zeit nicht statt				
21:00 - 22:00										Findet nur in der Wintersaison statt - Oktober bis April	Findet nur in der Wintersaison statt - Oktober bis April										