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 **Kindertanzen (3-5Jahre)** ÜL: Giulia Steiert				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 – 6 Jahre)** ÜL: Anja Schiessler			
15:00 - 16:00			15:00 - 16:00 Uhr **Eltern-Kind Turnen** ÜL: Marina Theiler		15:30 - 16:30 Uhr **Tanzwerkstatt (6-9 Jahre)** 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				16:00 - 17:00 Uhr **Abenteuer-Turnen** ÜL: Tina Berndt Findet nur nicht statt			16:00 - 17:00 Uhr **Sportpiraten (ab 7 Jahre)** ÜL: Anika Knoke			16:00 - 18:00 Uhr **Gräbinger Parcour Fighter** Findet nur 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 Findet nur nicht statt	
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 Uhr **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 Uhr **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	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	SpVgg - Nicht über FitnessCard	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*** Findet nur nicht statt	19:00 – 20:00 Uhr **Vinyasa Yoga Uhr** ÜL: Alice Riesz	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		18:00 - 22:00 Uhr **Tischtennis für Erwachsene** ÜL: Roland Remer	18:00 - 22:00 Uhr **Tischtennis für Erwachsene** ÜL: Roland Remer	
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 SpVgg - Nicht über FitnessCard		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		20:30 - 21:30 Uhr **Jumping Fitness** ÜL: Nathalie Cena	20:30 - 21:30 Uhr **Fußball** ÜL: Roland Hausner Findet nur in der Wintersaison statt - Oktober bis April		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 nur Zeit nicht statt				
21:00 - 22:00											Findet nur in der Wintersaison statt - Oktober bis April										