Kursplan SpVgg Lagerlechfeld & TSV Graben

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag	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	Graben Halle Süd	Halle Lagerlechfeld
08:00 - 09:00													08:30- 09:30 Uhr Indoor Radeln ÜL: Melanie Grube							8:00 – 9:00 Uhr Power Fit & Fun ÜL: Anja Rolke		
09:00 - 10:00								08:45 - 09:45 Body Workout ÜL: Melli Romano				9:00- 10:00 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik ÜL: Doris Philipp					9:00- 10:00 Uhr Jumping Fitness ÜL: Tamara Jung			09:15 - 10:30 Uhr 10:35 - 11:50 Uhr Yoga ÜL: Jessi Korner		09:00 - 10:00 Uhr Indoor Cycling ÜL: Mona Schmitz
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														10:00 - 12:00 Uhr Tischtennis für Erwachsene ÜL: Roland Remer Sp/Gb		
11:00 - 12:00	10:00 - 12:00 Uhr Senioren Nordic Walking ÜL: Hannelore Lohse																					
14:00 - 15:00						14:45 - 16:15 Uhr Sportkids ÜL: Roger Unglert			14:30 - 15:30 Uhr Senioren Gymnastik ÜL: Elsa Bauer	14:00 - 15:00 Uhr Eltern-Kind Turnen ÜL: Denise Geiger & Lara Kramer												
15:00 - 16:00		15:30 - 17:00 Uhr Sportkids ÜL: Christina Meinen & Claudia Ernst	15:30 - 17:00 Uhr Eltern-Kind Turnen ÜL: Kathrin Adler							15:30 - 16:00 Uhr Sportpiraten (ab 5 Jahre) ÜL: Caro Hartmaier, Dani Waldmann				15:00 - 16:00 Uhr Tanzküken (3 - 4 Jahre) ÜL: Viktoria Hadersdorfer	Sp/Gb	15:30 - 16:30 Uhr Tanzprinzessinnen ab 3. Klasse ÜL:Emma Hafner	15:30 – 16:30 Uhr HipHop (7-11 Jahre) ÜL: Emilia & Selina	15:00 – 16:00 Uhr Turnkids (6 - 8 Jahre) ÜL: Anja Schiessler				
16:00 - 17:00	16:00 - 17:00 Uhr Jumping Kids ÜL: Tina Berndt							16:00- 17:00 Uhr Kinder Yoga (1. & 2. Klasse) ÜL: Jana Soord		16:00 - 17:00 Uhr Sportpiraten (ab 7 Jahre) ÜL: Anika Knoke				16:00 - 17:00 Uhr Tanzmäuse (5 - 6 Jahre) ÜL: Viktoria Hadersdorfer	15:00 - 18:00 Uhr Tennis (Kinder/ Jugend) ÜL: Dorota & Thomas Rohrer	16:30 - 17.30hr Tanzprinzessinnen 1. und 2. Klasse ÜL: Emma Hafner, Lena Lipp		16:00 - 17:00 Uhr Turn Minis ab 4 Jahren ÜL: Melanie Glas		16:00 – 17:00 Uhr Rückenfit ÜL: Nils Viertel		
17:00 - 18:00	17:00 - 18:00 Uhr Jumping Fitness ÜL: Tamara Jung		17:00 - 18:00 Geräteturnen (10-14 Jahre) ÜL: Anja Schießler		16:50 - 17:50 Indoor Cycling ÜL:Mona Schmitz				Sp/Gb 17:00 - 18:00 Uhr Fußball (Kinder/ Jugend) ÜL: JFL Findet nur in der Winterseason statt - Oktober bis April	17:00 - 18:30 Uhr Sportpiraten (ab 10 Jahre) ÜL: Martin Hätzel		17:00 - 18:00 Uhr Body Fit ÜL: Linda Pollner	17:00 - 18:00 Uhr Functional Training ÜL: Melanie Grimm			16:30 - 17.30hr Dancing Queens 4. und 5. Klasse ÜL: Emma Hafner, Lena Lipp	16:45 - 18:50 Uhr Indoor Cycling ÜL: Micha Grube & Melli Grube	17:00 – 18:00 Uhr Geräteturnen (Alter in Absp. mit Trainer) ÜL: Anja Schiessler	17:00 - 18:00 Uhr Tennis (Kinder/ Jugend) ÜL: Dorota & Thomas Sp/Gb			
18:00 - 19:00	18:00 - 19:00 Uhr Indoor Cycling ÜL: Andreas Knoll	18:00 - 20:00 Uhr Tischtennis für Jugendliche ÜL: Roland Remer Sp/Gb	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			18:30 - 20:00 Funktions gymnastik (für Frau und Mann ab 40) ÜL: Anette Bartek	18:00 - 19:15 Indoor Cycling ÜL: Andreas Knoll	Sp/Gb 18:30 - 22:00 Uhr Fußball ÜL: Roland Hausner Findet nur in der Winterseason statt - Oktober bis April	18:30 - 19:30 Uhr Fußball ÜL: Roland Hausner	18:00 - 19:00 Uhr Body Fit ÜL: Linda Pollner	18:00 – 19:00 Uhr Jumping Fitness ÜL: Sandra Augste		18:00 – 19:00 Uhr Dancing Stars ab 11 Jahre ÜL: Sabrina Beer		Sp/Gb 18:00 - 22:00 Uhr Tischtennis für Erwachsene ÜL: Roland Remer	18:00 - 22:00 Uhr Tischtennis für Erwachsene ÜL: Roland Remer	17:45 – 18:45 Uhr Fat Burner Step ÜL: Sandra Augste		
19:00 - 20:00	19:00 - 20:00 Uhr Indoor Cycling ÜL: JAndreas Knoll	Sp/Gb		19:00 - 20:00 Uhr Power Fit and Fun ÜL: Anja Rolke	19:00 - 20:00 Step ÜL: Kristin Meyer	Sp/Gb 19:30 - 21:30 Skigymnastik ÜL: Heinz Hartwig Findet nur in der Winterseason statt - Oktober bis April	19:00 - 20:00 Fit mit Joggen (ab 14 Jahre) ÜL: Anja Rolke *Treffpunkt Wertstoffhof*		19:15 - 20:15 Uhr Jumping Fitness ÜL: Nathalie Cena		19:30 - 20:30 Uhr Zumba Findet nur Zeit nicht statt	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 Dancerinas (ab 14 Jahre) ÜL: Sabrina Beer	19:00 - 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik ÜL: Elsa Bauer	19:00 - 20:00 Uhr Power Fit and Fun (ab 12 Jahre) ÜL: Anja Rolke			19:30 - 21:00 Kampf Sport Campus UL:Ivan Pantner		
20:00 - 21:00	20:15 - 21:15 Uhr HipHop (11-13 Jahre) ÜL: Emilia & Selina	20:00 - 22:00 Uhr Tischtennis für Erwachsene ÜL: Roland Remer Sp/Gb	20:00 - 21:30 Badminton ÜL: Maximilian Maywald	20:15 - 21:45 Uhr Yoga ÜL: Irene Bentele	20:00 - 21:00 Uhr Body Cross ÜL: Kristin Meyer		20:15 - 21:30 Uhr Armwrestling ÜL: Daniel & Stefan Imminger	20:00 - 21:30 Uhr Yoga ÜL: Andrea Knoll	20:15 - 21:15 Uhr Jumping Fitness ÜL: Nathalie Cena		20:30 - 21:30 Uhr Fußball ÜL: Roland Hausner Findet nur in der Winterseason statt - Oktober bis April	20:00 - 21:00 Uhr Lauftraining ÜL: Steffi Lux	20:00 - 21:30 Uhr Men in Motion (Freizeitsport für Männer) ÜL: Martin Hätzel Zu dieser Zeit nur im Winter, sonst private Zeit am Mittwoch	20:00 - 22:00 Uhr Volleyball ÜL: Dorette Schmitt Sp/Gb	20:00 - 21:00 Uhr Indoor Cycling ÜL: Melanie Grimm	20:00 - 21:00 Uhr Hip Hop Just Dance ÜL: Marta Fi Findet nur Zeit nicht statt				
21:00 - 22:00																	20:45 - 21:45 Uhr Tanz Mamis UL: Emma Hafner					