Gesamtübungsplan der TSG für Erwachsene

Gymnastik Damen 50+		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Dienstag	9:30 - 10:30	Teppichhalle
Mittwoch	18 - 19	Kellerhalle
Freitag	9:30 - 10:30	Teppichhalle

Gymnastik Damen 60+		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Donnerstag	9:30 - 10:30	Teppichhalle

SENIORENGYMNASTIK FÜR ALLE		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Freitag	16 - 17	Kellerhalle

YOGA		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Montag	8 - 9	Kellerhalle
Mittwoch	8 - 9	Kellerhalle

GEMEINSCHAFTSTÄNZE FÜR ÄLTERE		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Montag	18 - 19	Kellerhalle

FITNESS AEROBIC		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Montag	20:15 - 21:30	Kellerhalle

RÜCKENGYMNASTIK*		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Montag	19 - 20	Kellerhalle
Mittwoch	9 - 10	Teppichhalle

* zuzahlungspflichtig

PILATES FÜR ÄLTERE		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Mittwoch	9:30 - 10:30	Kellerhalle

FREIES TURNEN		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Dienstag	20:00 - 22:00	Teppichhalle

TANZ UND GYMNASTIK 40+		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Donnerstag	20:15 - 21:45	Kellerhalle

Konditionsgymnastik 25+		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Donnerstag	19:30 - 20:30	Parketthalle

Konditionsgymnastik 50+		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Donnerstag	20:30 - 22:00	Parketthalle

FIT & DANCE EXTRAVAGANZA		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Mittwoch	19:30 - 21:15	Teppichhalle

POWERWORKOUT		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Dienstag	19 - 20	Kellerhalle

VOLLEYBALL		
Wochentag	Uhrzeit	Raum
Montag	20 - 22	Parketthalle

Stand 06.03.2024

Bei Fragen bitte telefonisch an die Nummer 01726032271 oder per Mail an **info@tsg-sonnenberg.de** wenden. Danke.