



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
was:	<b>Pilates</b> "Fit in den Tag"	<b>Rücken Aktiv</b> Bewegen statt schonen	 In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer DSB 	<b>Pilates &amp; Relax</b>	<b>Walkingtreff</b>
wo: wann: Info:	Schule Sprengen 8:30 - 9:45 Elisabeth Langenfeld	Schule Sprengen 8:00-9:30 + 9:30-11:00 Yasmin Schramm		Schule Sprengen 9:00 - 10:15 Elisabeth Langenfeld	Jahnhütte 9:00 -10:00 Yasmin Schramm
was:		<b>MamaWORKOUT</b> Buggy Fit		<b>MamaWORKOUT</b> "Fit mit Baby"	
wo: wann: Info:		Jahnhütte 10:15 - 11:30 *1) Elisabeth Langenfeld		Alberschule 10:15 - 11:30 Elisabeth Langenfeld	
was:	<b>Wirbelsäulengym.</b> "Gesunder Rücken"	<b>"Body Harmonie"</b> Yoga	<b>Gymnastik für Frauen</b>	<b>WomenWORKOUT</b> Bewegen statt schonen	<b>Zumba®</b>
wo: wann: Info:	Kirchbergschule 18:15 - 19:30 Petra Schön	Alberschule 18:45 - 20:15 Elisabeth Langenfeld	Kirchbergschule 19:00 - 20:00 Uhr Rita Stoffel	Alberschule 19:00 - 20:30 Uhr Elisabeth Langenfeld	Kirchbergschule 18:15 - 19:15 Martina Hoven
was:	<b>Cardio Aktiv</b> Herz-Kreislauf-Training	<b>Wassergymnastik</b> "Aqua Fit"	<b>Rücken &amp; Body</b> Fit	<b>Männer Fitness</b>	
wo: wann: Info:	Kirchbergschule 19:30 - 20:40 Elisabeth Langenfeld	Hallenbad 19:00 - 20:00 *2) Rita Stoffel	Alberschule 19:00 - 20:15 Petra Schön	Kirchbergschule 19:15 - 20:30 Gerhard Kurtz	
was:			<b>Faustball</b>	<b>Weitere Info auf unsere Homepage:</b> <a href="http://www.tvg-griesborn.de">www.tvg-griesborn.de</a> <b>oder unter folgenden Telefonnummern:</b>	
wo: wann: Info:			Jahnsporthalle *3) 19:00 - 20:30 Herbert Schmidt		
was:			<b>Badminton</b> Breitensport	Yasmin Schramm 0163 - 9079358 Elisabeth Langenfeld 06834 - 568121 Petra Schön 06834 - 70668 Rita Stoffel 06838 - 8659566 Martina Hoven 0179 - 7441442 Gerhard Kurtz 06834 - 55028 Herbert Schmidt 06834 - 51008	
wo: wann: Info:			Kirchbergschule 20:00 - 21:30 Yasmin Schramm		

\*1) = bis Ende September

\*2) = Hallenbadsaison

\*3) = Okt. - April/ Mai - Sept.: Rasenplatz Turnerheim

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
--------	----------	----------	------------	---------	---------

was:  
wo:  
wann:  
Info:



...wo Sport Spaß macht!

**"Krabbel Fit"**  
**am Vormittag**  
Schule Sprengen  
10:15 - 11:30  
Elisabeth Langenfeld

**Hip Hop**  
**ab 6 Jahre**  
Kirchbergschule  
10:00 - 11:00  
Vanessa Weber

was:  
wo:  
wann:  
Info:

**Hip Hop**  
**ab 10 Jahre**  
Kirchbergschule  
11:00 - 12:00  
Vanessa Weber

was:  
wo:  
wann:  
Info:

**Bambini Fit**  
**Kleinkinder ab 4 J.**  
Kirchbergschule  
15:00 - 16:00  
Elisabeth Langenfeld

**Eltern-Kind-**  
**Turnen**  
Kirchbergschule  
15:30 - 17:00  
Vanessa Weber

**Geräteturnen**  
**allgemein**  
Kirchbergschule  
15:00 - 16:30  
Yasmin Schramm

was:  
wo:  
wann:  
Info:

**Fit Kids - Parkour**  
**(bis 1. Schuljahr)**  
Kirchbergschule  
16:00 - 17:00  
Elisabeth Langenfeld

**Mädcheturnen**  
**Leistungsriege**  
Kirchbergschule  
17:00 - 19:00  
Yasmin Schramm

**Hip Hop**  
**ab 13 Jahre**  
Alberoschule  
17:30 - 19:00  
Vanessa Weber

**Kleinkinder-**  
**Turnen**  
Schule Ensdorf  
16:00 - 17:15  
Gabi Schneider

was:  
wo:  
wann:  
Info:

**Fit Kids - Parkour**  
**(ab 2. Schuljahr)**  
Kirchbergschule  
17:00 - 18:15  
Elisabeth Langenfeld

**Ballsport + Spiele**  
Turnhalle Schwarzenholz  
17:30 - 19:00  
Ursula Heckmann

**Mädcheturnen**  
**Leistungsriege**  
Kirchbergschule  
16:00 - 18:00  
Yasmin Schramm

Weitere Info auf unsere Homepage:  
[www.tv-griesborn.de](http://www.tv-griesborn.de)

oder unter folgenden Telefonnummern:  
Yasmin Schramm 0163 - 9079358  
Elisabeth Langenfeld 06834 - 568121  
Gabi Schneider 06834 - 55721  
Vanessa Weber 0175 - 1082396  
Ursula Heckmann 06838 - 92519