


Allgemeinsport Erwachsene – Wochenplaner Vereins- und Kursangebote

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
8:00 Uhr	8:00 Uhr – Nadine Kurs Pilates					
9:00 Uhr	9:15 Uhr – Nadine Kurs Mami-Vital	9:00 Uhr – Nadine Kurs Mami-Vital		9:00 Uhr – Marion Kurs Yoga		
10:00 Uhr	10:30 Uhr – Nadine Kurs Pilates	10:15 Uhr – Nadine Faszien-Fitness	10:00 Uhr – Marion Damen-Fitness	10:15 Uhr – Marion Qigong - Rücken		10:30 Uhr – Peter S. Beachvolleyball April -Oktober
16:00 Uhr	15:30 Uhr – Dorothee Damen-Fitness					
17:00 Uhr		17:00 Uhr – Katja WS-Gymnastik				
18:00 Uhr		18:00 Uhr – Katja Wirbelsäulen- gymnastik			18:00 Uhr – Gerhard Hobby-Leichtathl. (Sportabzeichen)	
19:00 Uhr	19:15 Uhr – Franzi Damen-Fitness	19:30 Uhr – Franzi Step-Aerobic	19:00 Uhr – Marion Taijiquan	19:00 Uhr – Steffi Allg.Fitness	18:00 Uhr – Friederike Kurs NIA Tanzen	
20:00 Uhr	20:00 Uhr – Johanna Qigong	19:30 Uhr – Katrin Damen-Fitness	20:00 Uhr – Marion Kurs Yoga	20:00 Uhr – Gerhard Badminton	20:00 Uhr – Peter S. Volleyball-Mixed	
20:00 Uhr		20.00 Uhr – Peter F. Männer-Ballspiele	20:00 Uhr – Peter S. Volleyball-Mixed			

Kontakt: **Gerhard Lorenz**, gelo-tsv@web.de Telefon 05407/857175

Marion Schulte, marionschulte@osnanet.de, Telefon 05407/347153

Diesen Wochenplaner findest du auch unter [www.tsv-wallenhorst.de/Allgemeinsport Erwachsene/Kursangebote](http://www.tsv-wallenhorst.de/Allgemeinsport%20Erwachsene/Kursangebote)