



Turnverein Aldingen 1894 e.V.

Abteilung Turnen

Leiterin: Doris Gruhler
Tel.: 85853
E-Mail: doris.gruhler@t-online.de



Übungszeiten

Stand: 12.01.2023

<u>montags</u>	<u>Ort</u>	<u>Gruppe</u>	<u>Übungsleiter</u>
13:30 - 14:30	EFH	gemischte Seniorengymnastik	Ruxandra Chima
14:30 - 15:30	EFH	Kurs Vorschulkinder (ab 4 Jahre)	Ruxandra Chima
15:30 - 16:30	EFH	Kurs Mädchen & Buben Kl. 3 + 4	Ruxandra Chima
16:30 - 17:30	EFH	Eltern & Kind	Stephanie Bargon Anja Senef
17:30 - 18:30	EFH	Fitnessstanz	Anja Konze
18:30 - 19:30	EFH	Bauch, Beine, Po	Diana Jetter Justina Zupan
19:30 - 20:30	EFH	Gemischte Gymnastik	Hilde Hauser Adelheid Nadolny
19:00 - 20:00	NSH	Mädchen ab Kl. 5	Gerhard Gnann
20:30 - 21:30	EFH	QiGong	Uwe Allgaier
<u>dienstags</u>			
19:00 - 20:00	EFH	Wirbelsäulengymnastik / Pilates im Wechsel	Angela Sabia
20:00 - 21:00	EFH	Gemischte Gymnastik	Doris Gruhler Hermine Daiber Christoph Albers

Wechselplan WirbelSäulenGymnastik / Pilates

10. Januar	WSG	14. März	Pilates	23. Mai	Pilates
17. Januar	Pilates	21. März	WSG	13. Juni	WSG
24. Januar	WSG	28. März	Pilates	20. Juni	Pilates
31. Januar	Pilates	18. April	WSG	27. Juni	WSG
07. Februar	WSG	25. April	Pilates	04. Juli	Pilates
14. Februar	Pilates	02. Mai	WSG	11. Juli	WSG
21. Februar	WSG	09. Mai	Pilates	18. Juli	Pilates
28. Februar	Pilates	16. Mai	WSG	25. Juli	WSG
07. März	WSG				