

Belegungsplan TV-STUDIO

Winter

15.10.2018

Uhrzeit	Montag Studio 1	Dienstag Studio 1	Mittwoch Studio 1	Donnerstag Studio 1	Freitag Studio 1	Samstag Studio 1	Sonntag Studio 1
09:00	09:00-10:30 Yoga	09:00 - 10:00 Gesundheitssportgruppe (TV Studio oder TV Halle)	09:00 - 10:00 Indian Balance Achtung: Nur 2. + 4. Quartal				
10:00		10:00 - 11:00 Sturzprophylaxe - Fit bis ins hohe Alter (TV Studio oder TV Halle)	10:10 - 11:10 Indian Balance Achtung: Nur 2. + 4. Quartal			10:00 - 12:00 Taekwondo Wettkampftraining Turnierkader	09:30-10:45 Indoor Cycling
11:00							10:45 - 12:00 Indoor Cycling
12:00							
13:00							
14:00						14:00 - 16:00 Taekwondo Wettkampftraining Turnierkader	
15:00		15:00 - 16:00 Seniorengymnastik (Frauen und Männer ab 55)					
16:00					15:30 - 16:30 Taekwondo Grundtech.&Formen	16:00 - 17:00 Indoor Cycling	
17:00	17:00 - 18:45 Taekwondo Kinder 7 - 13 Jahre	17:00 - 18:00 Taekwondo Bambini 4 - 7 Jahre			16:30 - 17:30 Taekwondo Wettkampftraining		
18:00		18:00 - 19:00 Aktives Rückentr.	18:00 - 19:00 Aktives Rückentr.	17:45 - 19:00 Indoor Cycling	17:30 - 19:00 Taekwondo Jugend / Erwachsene ab 13 Jahren		17:30-19:00 HipHop
19:00	19:00 -20:00 Aktives Rückentr.	19:00-20:00 Cardio-Step	19:00-20:00 Indoor Cycling	19:00 - 20:00 Cardio-Mix	19:00 - 20:30 Triyochi		
20:00	20:00 - 21:00 Power Fit	20:00 - 21:00 Bodyforming	20:15 - 21:15 Frauengymnastik	20:00 -21:00 Yoga			
21:00							

Studio 1: Großer Raum
Studio 2: Kleiner Raum

Abteilungssport

Kurssystem