

Übungszeiten des TV-Marienhafes

Stand August 2017

Wochentag	Trainingszeit	Schomerushalle	Gymnastikhalle	KK_Halle	Naherholungsgebot	Schwimmhalle
Montag	8.00 - 8.30				Walking	
	8.30 - 9.00				Walking	
	9.00 - 9.30					
	9.30 - 10.00					
	10.00 - 10.30					
	10.30 - 11.00					
	11.00 - 11.30					
	11.30 - 12.00					
	12.00 - 12.30					
	12.30 - 13.00					
	13.00 - 13.30					
	13.30 - 14.00					
	14.00 - 14.30					
	14.30 - 15.00					
	15.00 - 15.30	Gymnastik f. Ältere				
	15.30 - 16.00	Gymnastik f. Ältere				
	16.00 - 16.30	Gymnastik f. Ältere				
	16.30 - 17.00	Gymnastik f. Ältere				
	17.00 - 17.30					
	17.30 - 18.00					
	18.00 - 18.30					
18.30 - 19.00					Lauftreff	
19.00 - 19.30			Funktionsgymnastik Ältere		Lauftreff	
19.30 - 20.00			Funktionsgymnastik Ältere		Lauftreff	
20.00 - 20.30	Gymnastik Damen Fit ab 50		Funktionsgymnastik Jüngere	Aerobic	Lauftreff	
20.30 - 21.00	Gymnastik Damen Fit ab 50		Funktionsgymnastik Jüngere	Aerobic		
21.00 - 21.30	Gymnastik Damen Fit ab 50		Funktionsgymnastik Jüngere	Aerobic		
21.30 - 22.00	Gymnastik Damen Fit ab 50			Aerobic		

Wochentag	Trainingszeit	Schomerushalle	Gymnastikhalle	KK_Halle	Naherholungsgebiet	Schwimmhalle
Dienstag	8.00 - 8.30					
	8.30 - 9.00					
	9.00 - 9.30					
	9.30 - 10.00					
	10.00 - 10.30					
	10.30 - 11.00					
	11.00 - 11.30					
	11.30 - 12.00					
	12.00 - 12.30					
	12.30 - 13.00					
	13.00 - 13.30					
	13.30 - 14.00					
	14.00 - 14.30					
	14.30 - 15.00					
	15.00 - 15.30					
	15.30 - 16.00					
	16.00 - 16.30	Leichtathletik				
	16.30 - 17.00	Leichtathletik	Qi-Gong			
	17.00 - 17.30	Leichtathletik	Qi-Gong			
	17.30 - 18.00	Leichtathletik	Qi-Gong			
	18.00 - 18.30					
	18.30 - 19.00					
	19.00 - 19.30					Aqua Jogging 1
	19.30 - 20.00					Aqua Jogging 1
	20.00 - 20.30	Gymnastik Herren	Fitness Training			Aqua Jogging 2
	20.30 - 21.00	Gymnastik Herren	Fitness Training			Aqua Jogging 2
	21.00 - 21.30	Gymnastik Herren	Fitness Training			
	21.30 - 22.00	Gymnastik Herren	Fitness Training			

Wochentag	Trainingszeit	Schomerushalle	Gymnastikhalle	KK_Halle	Naherholungsgebäude	Schwimmhalle
Mittwoch	8.00 - 8.30				Walking	
	8.30 - 9.00				Walking	
	9.00 - 9.30	Reha-Sport				
	9.30 - 10.00	Reha-Sport				
	10.00 - 10.30					
	10.30 - 11.00	Kinderturnen				
	11.00 - 11.30	Kinderturnen				
	11.30 - 12.00					
	12.00 - 12.30					
	12.30 - 13.00					
	13.00 - 13.30					
	13.30 - 14.00					
	14.00 - 14.30					
	14.30 - 15.00					
	15.00 - 15.30					
	15.30 - 16.00	Kinderturnen				
	16.00 - 16.30	Kinderturnen				
	16.30 - 17.00	Kinderturnen	Wirbelsäulen Gymnastik			
	17.00 - 17.30	Kinderturnen	Wirbelsäulen Gymnastik			
	17.30 - 18.00	Kinderturnen	Wirbelsäulen Gymnastik			
	18.00 - 18.30		Osteoporose			
	18.30 - 19.00		Osteoporose		Lauftreff	
	19.00 - 19.30				Lauftreff	
	19.30 - 20.00	Wirbelsäulen Gymnastik			Lauftreff	Wassergymnastik
	20.00 - 20.30	Wirbelsäulen Gymnastik	Reha-Sport		Lauftreff	Wassergymnastik
	20.30 - 21.00	Wirbelsäulen Gymnastik	Reha-Sport			Wassergymnastik
	21.00 - 21.30					
	21.30 - 22.00					

Wochentag	Trainingszeit	Schomerushalle	Gymnastikhalle	KK_Halle	Große Halle Upga	Musikraum IGS
Donnerstag	8.00 - 8.30					
	8.30 - 9.00					
	9.00 - 9.30					
	9.30 - 10.00					
	10.00 - 10.30					
	10.30 - 11.00					
	11.00 - 11.30					
	11.30 - 12.00					
	12.00 - 12.30					
	12.30 - 13.00					
	13.00 - 13.30					
	13.30 - 14.00					
	14.00 - 14.30					
	14.30 - 15.00					
	15.00 - 15.30					
	15.30 - 16.00					
	16.00 - 16.30	oriental. Tanz				
	16.30 - 17.00	oriental. Tanz	Sport in der Krebsnachsorge			
	17.00 - 17.30	oriental. Tanz	Sport in der Krebsnachsorge			
	17.30 - 18.00	oriental. Tanz	Sport in der Krebsnachsorge			
	18.00 - 18.30					
	18.30 - 19.00					
	19.00 - 19.30					
	19.30 - 20.00					19:45 bis
	20.00 - 20.30		Sport-Spiel-Spaß		LA-GYM	Qigong
	20.30 - 21.00		Sport-Spiel-Spaß		LA-GYM	Qigong
	21.00 - 21.30		Sport-Spiel-Spaß		LA-GYM	21:15
	21.30 - 22.00					

Wochentag	Trainingszeit	Schomerushalle	Gymnastikhalle	KK_Halle	Naherholungsgebot	Schwimmhalle
Freitag	8.00 - 8.30					
	8.30 - 9.00					
	9.00 - 9.30					
	9.30 - 10.00					
	10.00 - 10.30					
	10.30 - 11.00					
	11.00 - 11.30					
	11.30 - 12.00					
	12.00 - 12.30					
	12.30 - 13.00					
	13.00 - 13.30					
	13.30 - 14.00					
	14.00 - 14.30					
	14.30 - 15.00					
	15.00 - 15.30			Geräteturnen		
	15.30 - 16.00			Geräteturnen		
	16.00 - 16.30			Geräteturnen		
	16.30 - 17.00			Geräteturnen		
	17.00 - 17.30					
	17.30 - 18.00					
	18.00 - 18.30					
	18.30 - 19.00					
	19.00 - 19.30					
	19.30 - 20.00					
	20.00 - 20.30					
	20.30 - 21.00					
	21.00 - 21.30					
	21.30 - 22.00					