

Übungszeiten des TV-Marienhafe

Stand Januar 2019

Wochentag	Trainingszeit	Schomerushalle	Gymnastikhalle	KK_Halle	Naherholungsge
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				
	19.00 - 19.30		Funktionsgymnastik Ältere		
	19.30 - 20.00		Funktionsgymnastik Ältere		
	20.00 - 20.30	Gymnastik Damen Fit ab 50	Funktionsgymnastik Jüngere	Leichtathletik	
	20.30 - 21.00	Gymnastik Damen Fit ab 50	Funktionsgymnastik Jüngere	Leichtathletik	
	21.00 - 21.30	Gymnastik Damen Fit ab 50	Funktionsgymnastik Jüngere	Leichtathletik	
	21.30 - 22.00	Gymnastik Damen Fit ab 50		Leichtathletik	

Wochentag	Trainingszeit	Schomerushalle	Gymnastikhalle	KK_Halle	Naherholungsge
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				
	19.30 - 20.00				
	20.00 - 20.30	Gymnastik Herren	Fitness Training		
	20.30 - 21.00	Gymnastik Herren	Fitness Training		
	21.00 - 21.30	Gymnastik Herren	Fitness Training		
	21.30 - 22.00	Gymnastik Herren	Fitness Training		

Wochentag	Trainingszeit	Schomerushalle	Gymnastikhalle	KK_Halle	Naherholungsge
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		
	19.00 - 19.30				
	19.30 - 20.00	Wirbelsäulen Gymnastik			
	20.00 - 20.30	Wirbelsäulen Gymnastik	Reha-Sport		
	20.30 - 21.00	Wirbelsäulen Gymnastik	Reha-Sport		
	21.00 - 21.30				
	21.30 - 22.00				

Wochentag	Trainingszeit	Schomerushalle	Gymnastikhalle	KK_Halle	Große Halle Uppa
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				
	20.00 - 20.30		Sport-Spiel-Spaß		
	20.30 - 21.00		Sport-Spiel-Spaß		
	21.00 - 21.30		Sport-Spiel-Spaß		
	21.30 - 22.00				

Wochentag	Trainingszeit	Schomerushalle	Gymnastikhalle	KK_Halle	Naherholungsge
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				

Schwimmhalle
Lauftreff
Lauftreff
Wassergymnastik
Wassergymnastik
Wassergymnastik

