

# TURNEN - Trainingsplan für Erwachsene – Stand 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<b>9:30 – 10:30</b> Aktiv und Mobil in die Woche VfL-Sporthalle	<b>9:00 – 10:30</b> Nordic Walking Treffpunkt: Georg-Ledebour-Schule		<b>9:00 – 10:30</b> Nordic Walking Treffpunkt: Georg-Ledebour-Schule		
<b>10:30 – 11:30</b> Rückengymnastik VfL-Sporthalle	<b>9:00 – 10:00</b> Fit am Morgen VfL-Sporthalle		<b>10:00 – 11:00</b> Wirbelsäulengymn. VfL-Sporthalle		
	<b>10:30 – 12:00</b> Gymnastik Fitness 50+ VfL-Sporthalle		<b>16:00 – 17:00</b> Zumba (Kurs) VfL-Sporthalle	<b>16:00 – 17:00</b> Kangoo Jump* ab 16 J. (Kurs) VfL-Sporthalle	
<b>17:00 – 18:00</b> Fitness-Gymnastik VfL-Sporthalle	<b>15:00 – 16:30</b> Seniorengymnastik VfL-Sporthalle	<b>17:00 – 18:00</b> Kangoo Jump* ab 16 J. (Kurs) VfL-Sporthalle	<b>17:00 – 18:00</b> Power-Gymnastik VfL-Sporthalle		<b>17:10 – 18:10</b> Zumba (Kurs) VfL-Sporthalle
	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> Mindful Yoga f. Einsteiger <b>19:00 – 20:00 Uhr</b> Yoga Vinyasa Flow  Start: 29.09.2020 Glogauer Schule	<b>18:30 – 20:00</b> Fit in und durch den Winter Power-Skigymn. (Okt.-März) G.-Ledeb.-Schule	<b>18:30 – 19:30</b> Yogalates VfL-Sporthalle		<b>18:20 – 19:20</b> Kangoo Jump* ab 16 J. (Kurs) VfL-Sporthalle
<b>20:00 – 22:00 Uhr</b> Tischtennis Adalbert-Stifter-Sch.	<b>20:00 – 22:00 Uhr</b> Tischtennis Adalbert-Stifter-Sch.		<b>18:30 – 21:00</b> Badminton Adalbert-Stifter-Sch.		

\* **Kangoo Jump** – bitte Voranmeldung 1 Woche vor Beginn