Belegungsplan

TVN Halle und Fitnessraum

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Fitness-raum	Halle	Fitness-raum	Halle	Fitness-raum	Halle	Fitness-raum	Halle	Fitness-raum	Halle	Fitness-raum	Halle
9:00												
9:15		9.15-10.45 **Turnen** Fit & mobil ab 60 Jahren										
9:30			09.30 - 10.30 **Turnen**				9:30-10:30 **Tanzen** Linedance	09.15 - 10.30 **Turnen** Seniorfit beweglich u. aktiv ab 60 Jahren				
9:45				10:00-12:00 **Polspo** Okt-April								
10:00						10.00 -12.00 **Badminton**				10:00 - 12:00 **Badminton**		
10:15												
10:30												
10:45		10.45 -12.00 **Badminton**										
11:00												
11:15												
11:30												
11:45												
12:00												
12:15												
12:30												
12:45												
13:00												
13:15												
13:30												
13:45												
14:00							14:00 - 15:30 **Juze** *Nachmittags-betreuung*					
14:15												
14:30					14:30 - 15:30 **Turnen** *Dance-Fitness* -Kurse für Erwachsene	14:30 - 15:30 **Turnen**						
14:45												
15:00			15:00 - 16:15 **Tanzen** Garde	15:00 - 16.30 **Tanzen** Garde				15:00-16:30 **Bad-minton**	14.00 - 16.45 **Tanzen** *Seniorentanz*			
15:15						15:30 - 16:30 **Turnen**						
15:30					16:00 - 17:00 **Turnen** Hip Hop-Kurs							
15:45												
16:00												
16:15					17:00 - 18:00 **Budokan Ju-Jutsu** Kinder ab 9 J &	16:30 - 17:30 **Turnen**						
16:30	16:30 - 17:30 **Budokan** Wettkampf Training		16:30 - 17:30 **Budokan Jiu-Jitsu-Kids** Kinder 6 – 14 J	16.30 - 17.30 **Budokan Karate-Kinder** von			16:30 - 17:45 **Budokan Jiu-Jitsu-Kids** Kinder 6 – 11 J	16:30 - 17:15 **Budokan** Wettkampf-training		14:00 - 15:00 **Turnen** *Mädchenturnen* ab 10 Jahren		14.00 - 16.00 **Tisch-tennis** *Erwachsene ab 17 Jahren* (Turnier-spiele)
16:45												
17:00					18:00 - 19:30 **Tanzen** Linedance	17.30 - 19.00 **Turnen**		17.15 - 18.30 **Budokan Karate-Kinder** Kinder & Jgdl. von	17.00 -1 8.30 **Budokan Ju-Jutsu & BJJ Wettkampf-training** .	15:00 - 16:00 **Turnen** *Mädchenturnen* ab 10 Jahren		
17:15												
17:30	17:30 - 19:00 **Budokan Brazilian Jiu-Jitsu** Ab 12 J., Jgdl. & Erw,		17:30-19:00 **Budokan Jiu-Jitsu** Kinder ab 10 J. & Jgdl. & Erw.	17.30 - 19.00 **Budokan Karate-KInder** Kinder & Jgdl. von 5 – 16 J.			17:45 - 19:00 **Budokan Brazilian Jiu-Jitsu** Kinder ab 10 J., Jgdl. & Erw.	18.30 - 19.30 **Turnen** *Full Body Intenisve Workaout*		16:00 -17:30 **Badminton** *Manschaftstraining*		
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00	19:00- 20:00 **Turnen** Bodyfit Stepaerobic		19:00 - 20:15 **Budokan Qi Gong & Tai Chi** Jgdl. & Erw.	19.00 - 22.30 **Tisch-tennis** *Erwachsene* ab 17 Jahren		19:00 - 20:30 **Turnen** *Ski-/Fitnessgymnastik*	19:00 - 20:00 **Turnen**			17:30 -19:00 **Badminton** *Manschaftstraining U15*		16.00 - 20.00 **Badminton**
19:15												
19:30		19:30 - 20:30 **Turnen** Full Body Intensive Workout										
19:45					19:45 - 22:30 **Tanzen** *Paartanz* *Latein- & Standard-tänze*							
20:00	20:00- 21:00 **Turnen** *Kurs: Stepaerobic, Mobiler Rücken und mehr*		20:15 - 21:45 **Budokan Ju-Jutsu** Jgdl. & Erw.				20:00 - 21:00 **Turnen**			19:30 - 21.00 **Turnen** *Gymnastik- und Ballspiele für Senioren*		
20:15												
20:30		20:30 - 22:30 **Turnen** *Hallen-hockey*				20:30 - 22:00 **Turnen** *Power-Fun-Ladies*					17.30 - 20.30 **Tanzen**	
20:45												
21:00								19.30 - 22:00 **Badminton**				
21:15												
21:30												
21:45												
22:00									18.30 – 22.30 **Tanzen**			
22:15												
22:30												