

## Kurse

### Trainingsplan (Oktober bis März)

aktualisiert: 04.10.2017

Tag	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Montag	Yoga <b>KURS</b> Frauen	08:30 - 10:00	TGS MC Raum	Schack Martina
Donnerstag	<b>KURS</b> Rückenfitness - Frauen/Männer- Mein Weg zu mehr Beweglichkeit	18:15 - 19:15	TGS MC-Raum	Reichenbach Andrea
Donnerstag	<b>KURS</b> Rückenfitness - Frauen/Männer- Mein Weg zu mehr Beweglichkeit	19:15 - 20:15	TGS MC-Raum	Reichenbach Andrea
Donnerstag	Pilates <b>KURS</b>	20:30 - 21:30	TGS MC-Raum	Gehrung Anita
Freitag	Zumba Gold <b>KURS</b> 50-plus Frauen	9:30 - 10:30	TGS Halle	Gehrung Anita