

Abteilung Senioren

Trainingsplan (Oktober bis März)

aktualisiert: 03.02.2018

Tag	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Dienstag	Gymnastik "Fit im Alter"	10:00 - 11:00	TGS Halle	Sengpiel Sabine
Mittwoch	Radfahren oder Wandern ab TGS	14:30 - 17:30	TGS	Junker Dieter
Donnerstag	Sitztänze 14-tägig	14:30 - 15:30	TGS MC-Raum	Winkler Brunhilde
Donnerstag	Kreis-, Folklore-, Gesellschaftstanz	15:30 - 17:30	TGS MC-Raum	Winkler Brunhilde Sonntag Ute
Freitag	Kegeln in TGS-Kegelbahn	17:00 - 19:30	TGS	Sonntag Ute
Freitag	Gymnastik Frauen "Aktiv gegen Osteoporose"	10:00 - 11:00	TGS MC-Raum	Sengpiel Sabine