

Abteilung Senioren

Trainingsplan (Oktober bis März)

aktualisiert: 25.09.2018

Tag	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Montag	Boule/Boccia	18:00 - 20:00	TGS	Caratoggio Guiseppo
Dienstag	Senioren gymnastik für Damen und Herren	10:00 - 11:00	TGS Halle	Sengpiel Sabine
Mittwoch	Radfahren	14:30 - 17:30	TGS	Höhner Gertraude
Mittwoch	Knie-Hüfte-Faszientraining	10:00 - 11:00	TGS Halle	Kreutzer Renate
Donnerstag	Tanzen im Sitzen 14-tägig	14:00 - 15:00	TGS MC-Raum	Winkler Brunhilde
Donnerstag	Sensorentanz-Flotte Sohle! 14-tägig	15:00 - 17:00	TGS MC-Raum	Winkler Brunhilde Sonntag Ute
Freitag	Kegeln in TGS-Kegelbahn	17:00 - 19:00	TGS	Weber Edeltraud
Freitag	Osteoporoseprophylaxe	10:00 - 11:00	TGS MC-Raum	Sengpiel Sabine