



STUNDENPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
		9:15 Uhr T. f. Ältere Männer + Frauen <i>TBW / 2</i> 09:15 Uhr Top Fit bis ins höchste Alter <i>TBW / 1</i>		10:00 Uhr im Winter 9:00 Uhr im Sommer Laufftreff <i>Stadion</i>
		10:15 Uhr Rücken- und Beckenbodenfit <i>TBW / 2</i> 10:15 Uhr Stuhlgymnastik <i>TBW / 1</i>		
	18:00 Uhr Rücken- gymnastik <i>TBW / 1</i>	18:00 Uhr Laufftreff <i>Stadion</i>	17:30 Uhr Präv. HKL- Training <i>TBW / 1</i>	
19:30 Uhr Frauensport ab 20 J. <i>TBW / 2</i>	19:10 Uhr Jedermänner <i>TBW / 1</i>	19:00 Uhr Rückengymnastik <i>TBW / 2</i>	19:00 Uhr Fit + Gesund Frauen <i>TBW / 2</i>	
	20:00 Uhr Bodyfit/Bodyburn <i>TBW / 1</i>	20:15 Uhr Step-Aerobic <i>TBW / 2</i>		