

Kursplan TuS Derschlag - Turnen

Turnhalle Astrid Lindgren Grundschule



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			15:00-16:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen (Gruppe 1)	
			16:00-17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen (Gruppe 2)	
			17:15-18:30 Kundalini-Yoga	17:30-19:00 Uhr Senioren Krafttraining
18:00-19:30 Uhr Rückenfit		18:30- 19:30 Uhr Power Pilates Krafttraining		
19:30-20:30 Uhr Functional Training	18:50-20:00 Uhr Step Aerobic /Tabata	19:30-20:30 Uhr Hatha-Yoga		19:00-20:00 Uhr HIIT
	20:00-20:45 Uhr Meditation und Entspannung			

