

ERWACHSENE von 10. Sept. bis 15. Feb.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Gym 1 9.00 - 10.30 Kurs Yoga für Fortgeschrittene mit Barbara		Turnhalle 8.30 - 9.30 Kurs Beweglich in den Tag mit Michaela	Gym 2 8.30 - 9.45 Kurs DO IN mit Miriam	Gym 1 8.30 - 9.30 Kurs Pilates mit Birgit
Gym 2 17.45 - 19.45 Kurs Yoga für Fortgeschrittene mit Barbara neue Beginnzeit	Gym 1 17.00 - 18.00 Kurs Pilates mit Ingrid	Gym 2 17.30 - 18.30 Kurs Step Intervall mit Birgit neuer Raum u. Beginnzeit	Gym 2 17.00 - 18.15 Kurs QI-GONG mit Miriam	Turnhalle 18.00 - 19.30 Kurs Volleyball Männer
Gym 1 18.00 - 19.00 Kurs Gymnastik 50+ mit Michaela	Keller 18.00 - 19.00 Kurs Rücken-Fit mit Eva	Gym 1 18.00 - 19.00 Kurs M.A.X.® & more mit Klaus	Gym 1 18.00 - 19.00 Kurs Deep Work mit Sabine	Gym 2 18.30 - 19.30 Kurs Gymnastik für Senioren/innen neue Beginnzeit
Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Body Tension mit Michaela	Gym 1 18.00 - 19.00 Kurs Iron System™ mit Ulli	Gym 2 18.30 - 19.30 Kurs Zumba mit Tina neue Beginnzeit	Keller 18.00 - 19.00 Kurs Piloxing mit Antonia	
Gym 2 20.00 - 21.00 Kurs Workout mit Sonja	Gym 2 18.00 - 19.00 Kurs Faszien-Pilates mit Ingrid	Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Iron System™ mit Klaus	Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Iron System™ mit Sabine	
Gym 1 20.00 - 21.00 Kurs Functional Fit mit Klaus	Keller 19.00 - 20.00 Kurs Bauch-Po-Attacke mit Eva		Gym 2 18.30 - 19.30 Kurs Wirbelsäulengymnastik mit Sonja	
	Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Iron System™ mit Sabine		Gym 2 19.30 - 20.30 Kurs Box-Workout mit Katharina NEU	
	Turnhalle 19.00 - 20.00 Kurs Volleyball Männer			
	Gym 1 20.00 - 21.00 Kurs Bodyworkout mit Sabine			
	Turnhalle 20.00 - 21.00 Kurs Männerturnstunde			

Änderungen vorbehalten,
Stand November 2018

- Turnhalle (im Erdgeschoß)
- Gym 1 (im Erdgeschoß hinter der Bühne)
- Gym 2 (im 1. Stock)
- Keller

Turnverein Ried 1848 ÖTB
Kontakt: Tel.Nr. 07752/82555
office@tvried.at, www.tvried.at



TURNVEREIN RIED 1848

Kein Turn- und Kursprogramm
an folgenden Tagen:

Feiertage: 26. Okt., 1.+2. Nov.

Weihnachtsferien: 22. Dez. 2018 bis 6. Jan. 2019

Semesterferien: 16.-24. Feb. 2019