

## ERWACHSENE von 2. März bis 10. Juli

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>Gym 1</b> 9.00 - 10.30 Kurs <b>Yoga für Fortgeschrittene</b> mit Barbara		<b>Turnhalle</b> 8.30 - 9.30 Kurs <b>Beweglich in den Tag</b> mit Michaela	<b>Gym 2</b> 8.30 - 9.45 Kurs <b>DO IN</b> mit Miriam	<b>Gym 2</b> 8.30 - 9.30 Kurs <b>Body-Balance-Pilates</b> mit Miriam <b>NEU</b>
			<b>Gym 2</b> 9.45 - 10.30 Kurs <b>„DANCESS“</b> mit Miriam <b>NEU</b>	<b>Gym 2</b> 9.30 - 10.30 Kurs <b>„Yogilates“</b> mit Ingrid <b>NEU</b>
<b>Gym 2</b> 18.00 - 19.45 Kurs <b>Yoga für Fortgeschrittene</b> mit Barbara <b>neue Beginnzeit</b>	<b>Gym 1</b> 17.00 - 18.00 Kurs <b>Pilates</b> mit Ingrid	<b>Gym 2</b> 18.00 - 19.00 Kurs <b>Step Intervall</b> mit Birgit <b>neue Beginnzeit</b>	<b>Gym 2</b> 17.00 - 18.15 Kurs <b>QI-GONG</b> mit Miriam	<b>Turnhalle</b> 18.00 - 19.30 <b>Volleyball Männer</b>
<b>Gym 1</b> 18.00 - 19.00 <b>Gymnastik 50+</b> mit Michaela	<b>Keller</b> 18.00 - 19.00 Kurs <b>Rücken-Fit</b> mit Eva	<b>Gym 1</b> 18.00 - 19.00 Kurs <b>M.A.X.® &amp; more</b> mit Klaus	<b>Keller</b> 18.00 - 19.00 Kurs <b>Latino-Dance</b> mit Tina <b>NEU</b>	<b>Gym 2</b> 18.30 - 19.30 <b>Gymnastik für Senioren/innen</b>
<b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 Kurs <b>Body Tension</b> mit Michaela	<b>Gym 2</b> 18.00 - 19.00 Kurs <b>Korce</b> mit Sabine <b>NEU</b>	<b>Gym 2</b> 19.00 - 20.00 Kurs <b>Pilates</b> mit Birgit <b>neue Beginnzeit</b>	<b>Gym 1</b> 18.00 - 19.00 Kurs <b>Deep Work</b> mit Sabine	
<b>Gym 2</b> 20.00 - 21.00 <b>Workout</b> mit Sonja	<b>Gym 1</b> 18.00 - 19.00 Kurs <b>Iron System™</b> mit Ulli	<b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 Kurs <b>Iron System™</b> mit Klaus	<b>Gym 2</b> 18.30 - 19.30 Kurs <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sonja	
<b>Gym 1</b> 20.00 - 21.00 Kurs <b>Functional Fit</b> mit Klaus	<b>Keller</b> 19.00 - 20.00 Kurs <b>Bauch-Po-Attacke</b> mit Eva		<b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 Kurs <b>Iron System™</b> mit Sabine	
	<b>Gym 1</b> 19.00 - 20.00 Kurs <b>Iron System™</b> mit Sabine			
	<b>Turnhalle</b> 20.00 - 21.00 <b>Konditionsgymnastik für Männer</b> mit Eva			

**Turnhalle** (im Erdgeschoß)

**Gym 1** (im Erdgeschoß hinter der Bühne)

**Gym 2** (im 1. Stock)

**Keller**

Änderungen vorbehalten,  
Stand 26. Februar 2020

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

**Kein Turn- und Kursprogramm an folgenden Tagen:**

Osterferien: 4.-14. April (Kursprogramm ab 14. April)  
Feiertag: 1. Mai  
Feiertag/Zwickeltag: 21./22. Mai, 11./12. Juni  
Pfingstferien: 1./2. Juni (Kursprogramm ab 2. Juni)



**TURNVEREIN  
RIED 1848**