

ERWACHSENE von 9. Sept. bis 14. 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 2 17.45 - 19.45 Kurs Yoga für Fortgeschrittene mit Barbara	Gym 1 17.00 - 18.00 Kurs Pilates mit Ingrid	Gym 2 17.00 - 18.00 Kurs Step Intervall mit Birgit neue Beginnzeit	Gym 2 17.00 - 18.15 Kurs QI-GONG mit Miriam	Turnhalle 18.00 - 19.30 Volleyball Männer
Gym 1 18.00 - 19.00 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 Gymnastik für Senioren/innen
Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Body Tension mit Michaela	Gym 1 18.00 - 19.00 Kurs Iron System™ mit Ulli	Gym 2 18.00 - 19.00 Kurs Pilates mit Birgit neuer Tag	Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Iron System™ mit Sabine	
Gym 2 20.00 - 21.00 Workout mit Sonja	Keller 19.00 - 20.00 Kurs Bauch-Po-Attacke mit Eva	Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Iron System™ mit Klaus	Gym 2 18.30 - 19.30 Kurs Wirbelsäulengymnastik mit Sonja	
Gym 1 20.00 - 21.00 Kurs Functional Fit mit Klaus	Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Iron System™ mit Sabine			
	Turnhalle 19.00 - 20.00 Volleyball Männer			
	Gym 1 20.00 - 21.00 Kurs Bodyworkout mit Sabine			
	Turnhalle 20.00 - 21.00 Männerturnstunde			

Turnhalle (im Erdgeschoß)

Gym 1 (im Erdgeschoß hinter der Bühne)

Gym 2 (im 1. Stock)

Keller

Änderungen vorbehalten,
Stand August 2019

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

Kein Turn- und Kursprogramm
an folgenden Tagen:

Feiertage: 1. Nov.

Weihnachtsferien: 21. Dez. 2019 bis 6. Jan. 2020

Semesterferien: 15.-23. Feb. 2020



TURNVEREIN
RIED 1848