

ERWACHSENE von 28. Februar bis 8. Juli

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 - 9.25 Kurs DO IN mit Miriam	Gym 2 8.30 - 9.30 Kurs Body-Balance-Pilates mit Miriam
			Gym 2 9.30 - 10.15 Kurs „DANCESS“ mit Miriam	
Gym 2 18.00 - 19.45 Kurs Yoga für Fortgeschrittene mit Barbara	Gym 2 17.00 - 17.55 Kurs Pilates mit Ingrid	Gym 2 18.00 - 18.55 Kurs Step Intervall mit Birgit	Gym 2 17.15 - 18.30 Kurs QI-GONG mit Miriam	Turnhalle 18.00 - 19.30 Volleyball
Gym 1 18.00 - 18.55 Gymnastik 50+ mit Michaela	Gym 2 18.00 - 18.55 Kurs Rücken-Fit mit Ingrid	Gym 1 18.00 - 18.55 Kurs M.A.X.® & more mit Klaus	Gym 1 18.00 - 18.55 Kurs Deep Work mit Sabine	Gym 2 18.00 - 19.00 Gymnastik für Senioren/innen
Gym 1 19.00 - 19.55 Kurs Body Tension mit Michaela	Gym 1 18.00 - 18.55 Kurs Korce mit Sabine	Gym 2 19.00 - 20.00 Kurs Pilates mit Birgit	Gym 2 18.35 - 19.35 Kurs Wirbelsäulengymnastik mit Sonja	
Turnhalle 19.30 - 20.30 Kurs Geräteurnen für Erw. neue Beginnzeit Trainer: Ioan neuer Tag	Turnhalle 18.30 - 19.30 Volleyball	Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Iron System™ mit Klaus	Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Iron System™ mit Sabine	
Gym 2 20.00 - 21.00 Workout mit Sonja	Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Iron System™ mit Sabine			
Gym 1 20.00 - 21.00 Kurs Functional Fit mit Klaus	Turnhalle 19.30 - 20.30 Konditionsgymnastik Herren			

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

Änderungen vorbehalten,
Stand 17. Februar 2022

Kein Kursprogramm an folgenden Tagen:
Osterferien, 8. - 18. April
Zwickltag, Fr. 27. Mai
Pfingstmontag, 6. Juni
Zwickltag, Fr. 17. Juni
Wir starten am 12. September in den Herbst.

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



**TURNVEREIN
RIED 1848**