

## TV ARLEN 1898 e.V.

### Kursprogramm 2022

Tag	Uhrzeit	Was	Wo	Übungsleiter*in
<b>Montag</b>	09:00 – 10:00	Nordic – Walking	Treffpunkt: Hardberg/Lauftreff	Monika Auer
	16:00 – 17:30	Eltern-Kind-Turnen	Talwiesenhalle	Lisbeth Ambrosio
	18:30 – 20:00	Nordic – Walking	Treffpunkt: Info Ulli Graf	Ulli Graf
<b>Dienstag</b>  Neue Übungsleiterin	08:30 – 09:15	Rückengymnastik 1	Talwiesenhalle Gymnastikraum	Carmen Hölsch
	09:30 – 10:30	Rückengymnastik 2 + Entspannung	Talwiesenhalle Gymnastikraum	Carmen Hölsch
	10:30 – 11:30	Rückengymnastik 3 + Entspannung	Talwiesenhalle Gymnastikraum	Carmen Hölsch
	16:00 – 17:30	Eltern-Kind-Turnen	Talwiesenhalle Gymnastikraum	Lisbeth Ambrosio
	17:30 – 18:30	Gesund und Aktiv 55+	Talwiesenhalle	Gisela Fels
	19:30 – 21:00	Bauch, Beine, Po plus Stretching	Ten-Brink-Halle Gymnastikraum	Jacqueline Moradian
<b>Mittwoch</b>  Neue Übungsleiterin Neue Übungsleiterin	09:00 – 10:30	Nordic – Walking	Treffpunkt: Info Ulli Graf	Zita Wirsch
	16:00 – 18:30	Tischtennis für Seniorinnen / Senioren	Ten-Brink-Halle	Beate Schmidt
	18:30 – 20:00	Nordic – Walking	Treffpunkt: Info Ulli Graf	Ulli Graf
	17:45 – 18:30	Rückengymnastik	Talwiesenhalle Gymnastikraum	Jacqueline Moradian
	18:30 – 19:15	Rücken-Fit	Talwiesenhalle Gymnastikraum	Jacqueline Moradian
	19:00 – 21:30	Männergymnastik	Ten-Brink-Halle Gymnastikraum	Hubert Roßband
<b>Donnerstag</b>  Neuer Kurs Neuer Kurs	17:30 – 18:30	Qi Gong	Grundschule Arlen ( Turnsaal )	Klaus und Ayüb Goeb
	18:30 – 19:30	Tai Chi	Grundschule Arlen ( Turnsaal )	Klaus und Ayüb Goeb
	18:00 – 18:45	Yoga	Ki-Ga Fröbel Arlen Hintereingang	Carmen Hölsch
	18:45 – 19:30	Pilates	Ki-Ga Fröbel Arlen Hintereingang	Carmen Hölsch
	19:30 – 22:00	Tischtennis Männer	Ten-Brink-Halle	Stefan Breinlinger
<b>Freitag</b>	09:00 – 10:30	Nordic – Walking	Treffpunkt: Info Ulli Graf	Monika Auer