

ERWACHSENE von 12. Sept. bis 17. Feb. 2023

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 - 10.30 Kurs „DANCESS“ mit Miriam	Turnhalle 9.00 - 10.00 Neu Gymnastik, Stretch & Core mit Turnlehrer Ammar
Gym 2 18.00 - 19.45 Kurs Yoga für Fortgeschrittene mit Barbara	Gym 2 17.00 - 17.55 Kurs Achtsam bewegen Neu 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 15.30 - 16.45 Parkour, Turnen & mehr (m/w) (8-14 Jahre)
Gym 1 18.00 - 18.55 Gymnastik 50+ mit Michaela	Gym 2 18.00 - 18.55 Kurs core + stretch mit Ingrid Neu	Gym 1 18.00 - 18.55 Kurs M.A.X.® & more mit Klaus	Gym 1 18.00 - 18.55 Kurs Deep Work mit Sabine	Turnhalle 16.30 - 18.00 Parkour, Turnen & mehr (m/w) (14+)
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 Start: 22. Sept.	Gym 2 17.30 - 18.30 Gymnastik für Senioren/innen neue Beginnzeit
Turnhalle 19.30 - 21.00 Gerätturnen für Erw. neue Beginnzeit mit Turnlehrer Ammar	Turnhalle 18.00 - 19.30 Neu Parkour, Turnen & mehr (m/w) (Jugendliche ab 10 Jahre und interessierte Erwachsene) mit Turnlehrer Ammar	Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Iron System™ mit Klaus	Gym 1 19.00 - 20.00 Kurs Iron System™ mit Sabine	Turnhalle 18.00 - 19.30 Volleyball
Gym 2 20.00 - 21.00 Kurs Workout mit Sonja Start: 19. Sept.				
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 Konditionsgymnastik Herren mit Birgit anschließend Volleyball			

Änderungen vorbehalten,
Stand 12. September 2022

KURSBEITRAG
ab Herbst 2022
€ 60,-

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

Die Turnstunden **beginnen** zu den angegebenen Zeiten!
Seid daher immer 15 Minuten vorher (Garderobe, Umziehen, Vorbereiten,...) in der Turnhalle!

Kein Kursprogramm an folgenden Tagen:
Herbstferien, 27. Oktober - 31. Oktober
Zwickeltag, Mo. 31. Oktober
M. Empfängnis, Do. 8. Dezember
Weihnachtsferien, 24. Dezember - 8. Jänner 2023
Semesterferien, 20. - 29. Februar 2023
Aschermittwoch, 22. Februar

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

