

Indoorplan ab 14. September 2020 Kleine Halle Grenzweg



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:30 bis 17:00	Eltern-Kind-Turnen 2 bis 3 Jahre mit Birke	Turnen 4 bis 5 Jahre mit Birke		Eltern-Kind-Turnen mit Geschwisterkindern mit Christin		Gesundheitssport 10.00 - 11.00 Uhr mit Ulrike
17:00 bis 17:30						
17:30 bis 18:00	Leichtathletik 4 bis 5 Jahre mit Birke	Rückenfit & Muskelaufbau mit Ulrike		(Nordic-) Walking Hallenprogramm mit Ulrike		Brasilian Jiu-Jitsu 14.30 - 16.00 Uhr mit Artem und Martha
18:00 bis 18:30						
18:30 bis 19:00	Circuit-Training 50+ mit Anne	Ballsport Jugendliche oder Erwachsene NN	Yoga mit Uli	BodyFit plus Stretch&Relax mit Martina oderAnne		
19:00 bis 19:30						
19:30 bis 20:00						
20:00 bis 20:30						
20:30 bis 21:00				Ballsport Männer oder Frauen NN		
21:00 bis 22:00						
				Lauftreff und Walking Mi.u. Do. 19.00 - 20.00 Uhr mit Ulrike		
		Kinder und Jugendliche	Erwachsene			

TV Kalkum 1911 – Wittlaer * Grenzweg 15a * 40489 Düsseldorf * www.tv-kalkum-wittlaer.de * info@tvk-wittlaer.de

Geschäftsstelle * Tel.: 0211 200 742 12 * Öffnungszeiten: Donnerstags 16.30 bis 18.00 Uhr Freitags 16.30 bis 18.00 Uhr