

## Allg. Sportprogramm des TV 1848 während der Sommerferien vom 31.7. bis 10.9. 2018

Stand 31.7.2018  
Korrektur

### Beckenbodengymnastik

Mittwoch 09.00-10.00 Uhr Jahnhalle durchgehend

### Fitnessgymnastik

Montag 09.00-10.00 Uhr Jahnhalle durchgehend

Montag 09.00-10.00 Uhr Gymnastikraum Kosb. Weg durchgehend

Montag 20.00-20.45 Uhr Sportplatz Kosb. Weg durchgehend

Dienstag 18.30-19.30 Uhr Heinrich-Kirchner-Halle durchgehend

Donnerstag 09.00-10.00 Uhr Jahnhalle durchgehend

Donnerstag 19.30-20.30 Uhr Sportplatz Kosb. Weg durchgehend

Freitag 09.00-10.00 Uhr Gymnastikraum Kosb. Weg durchgehend

Freitag 10.00-11.00 Uhr Gymnastikraum Kosb. Weg durchgehend

### Konditionstraining

Montag 19.00-20.00 Uhr Heinrich-Kirchner-Halle nicht am 3.9./10.9.

### Pilates

Dienstag 18.30-19.30 Uhr Gymnastikforum Kosb. Weg nur am 31.7./6.8.

Freitag 11.00-12.00 Uhr Jahnhalle, Judoraum nur am 3.8./10.8./17.8.

### Seniorgymnastik

Dienstag 09.00-10.00 Uhr Gymnastikraum Kosb. Weg nicht am 14.8.

Dienstag 10.00-10.45 Uhr Gymnastikraum Kosb. Weg nicht am 14.8.

Donnerstag 09.00-10.00 Uhr Gymnastikraum Kosb. Weg durchgehend

### Wassergymnastik

Donnerstag 11.00-11.45 Uhr Schwimmbad Kopfklinik nur am 30.8/6.9.

### Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 20.15-21.15 Uhr Judohalle Jahnstr. nicht am 21.8.

Dienstag 19.00-20.00 Uhr Gymnastikraum Kosb. Weg nicht am 21.8.

Mittwoch 10.30-11.30 Uhr Gymnastikraum Kosb. Weg durchgehend

### Fitness-Krafttraining im Krafraum an der Jahnstraße

Montag 08.30-10.00 Uhr Freies Üben durchgehend

Montag 10.00-11.00 Uhr Zirkeltraining durchgehend

Montag 17.00-18.00 Uhr Zirkeltraining durchgehend

Montag 19.30-21.30 Uhr Freies Üben durchgehend

Dienstag 09.00-12.00 Uhr Freies Üben durchgehend

Dienstag 17.00-21.00 Uhr Freies Üben durchgehend

Mittwoch 09.00-10.00 Uhr Zirkel Senioren durchgehend

Mittwoch 10.15-11.15 Uhr Freies Üben durchgehend

Mittwoch 17.30-21.00 Uhr Freies Üben durchgehend

Donnerstag 10.15-11.15 Uhr Zirkeltraining durchgehend

Donnerstag 18.30-21.30 Uhr Freies Üben durchgehend

Freitag 09.00-10.00 Uhr Zirkel Senioren durchgehend

Freitag 10.00-12.00 Uhr Freies Üben durchgehend

Freitag 17.00-18.00 Uhr Zirkeltraining durchgehend

Freitag 18.00-20.30 Uhr Freies Üben durchgehend

Samstag 11.00-15.30 Uhr Freies Üben durchgehend

Sonntag 10.00-12.00 Uhr Freies Üben durchgehend

Sonntag 16.00-18.00 Uhr Freies Üben durchgehend

### Gesundheitstraining und mehr

Montag 10.15-11.45 Uhr Gymnastikraum Kosb. Weg nicht am 27.8./3.9.

Montag 18.30-20.00 Uhr Heinrich-Kirchner-Halle nicht am 27.8./3.9.

Mittwoch 09.00-10.30 Uhr Gymnastikraum Kosb. Weg nicht am 15.8./22.8.

Freitag 18.00-19.30 Uhr Hedenusschule/Kirchner Halle nicht am 31.8./7.9.

### Herzsportgruppe

Montag 10.45-12.15 Uhr Jahnhalle nicht am 13.8./20.8.

Montag 12.30-14.00 Uhr Jahnhalle nicht am 13.8./20.8.

Dienstag 11.00-12.15 Uhr Kopfklinik nur am 30.7./7.8./14.8.

Dienstag 17.45-19.00 Uhr Kopfklinik nicht am 28.8./4.9.

Donnerstag 17.45-19.00 Uhr Kopfklinik nicht am 2.8./6.9.

### Osteoporosegruppe

Montag 18.15-19.15 Uhr Krafraum Jahnstr durchgehend

Donnerstag 09.00-10.00 Uhr Krafraum Jahnstr. durchgehend

### Lauftreff

Dienstag 09.00-10.00 Uhr Kosbacher Weg durchgehend

Dienstag 17.30-18.30 Uhr Kosbacher Weg durchgehend

### Walking/Nordic Walking

Dienstag 09.00-10.00 Uhr Kosbacher Weg durchgehend

Freitag 09.00-10.00 Uhr Kosbacher Weg durchgehend