

IleSTAND: 21.10.2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 – 09:00 Uhr Nordic Walking* (ganzjährig)				08:00 – 09:00 Uhr Nordic Walking* (ganzjährig)	09:00 – 10:30 Uhr Lauftraining Start nH
	15:30 – 16:30 Uhr Kinderzumba (7-12 Jahre), nH				08:30 – 10:00 Uhr Krafttraining, nH
16:00 – 17:00 Uhr Kinderturnen (4-6 Jahre), nH	15:45 – 16:30 Uhr Kindertanz (3,5-6 Jahre), BegH				16:00 – 18:00 Uhr Familiensport (4-99 Jahre), nH
		18:30 – 20:00 Uhr Nordic Walking* (April – September)		15:30 – 16:30 Uhr Internationaler Folkloretanz, nH	Sonntag
		18:30 – 19:30 Uhr Fit ins Alter, nH	19:00 – 20:00 Uhr Aktiv mit 60 Plus, nH	18:00 – 19:30 Uhr Yoga, aH	08:30 – 10:00 Uhr Nordic Walking* (Fortgeschrittene, ganzjährig)
	19:00 – 20:00 Uhr Wirbelsäulen-Reha ¹ (Mitglieder), nH	18:30 – 20:00 Uhr Pilates, aH 20:00 – 21:00 Uhr Zumba, aH	20:00 – 22:00 Uhr Badminton (Erwachsene), nH	18:30 – 19:30 Uhr Badminton (Kinder), nH 19:30 – 20.15 Uhr Badminton (Jugendliche), nH	09:00 – 13:00 Uhr Badminton, nH (Training für Punktspiele)
	20:00 – 21:00 Uhr Fitnessgymnastik (Damen), nH	20:30 – 22:00 Uhr Volleyball, nH			

* : Treffpunkt Sacrower Allee, Ecke Nibelungenstrasse
nH: neue Turnhalle, Hechtsprung
aH: alte Turnhalle, hinter der neuen Turnhalle am Sportplatz
BegH: Begegnungshaus Groß Glienicke, Glienicker Dorfstraße 2E
1: Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung

