

## **Kurs- und Trainingszeiten**

### **Für Frauen**

#### **Montag:**

Gruppe Optimix, jüngere Frauen, allg. Gymnastik,  
Wirbelsäulengymnastik u. Entspannung,  
TSV-Halle  
17.30-18.30 Helga Mitsch

#### **Mittwoch:**

Gymnastikgruppe 3, Seniorinnen,  
TSV-Halle  
17.00-18.00 Edith Hepp

Gymnastikgruppe 1, allg. Gymnastik für Seniorinnen,  
Sport- u. Spielhalle  
19.30-20.30 Renate Künzig

Bodyforming,  
TSV-Halle  
20.00-21.30 Sonja Berberich

#### **Donnerstag:**

Step-Aerobic,  
TSV-Halle  
19.00-20.30 Kirsten Kaller