

**Training Sept./Okt. Gruppen von Doris Klare
Halle Urnenstraße**

- Montag 19.9. Herbstfest im TVD Bistro
kein Training!!**
- Dienstag 20.9. Hallensperrung, kein Training**
- Montag 26.9. Training nach Plan**
- Dienstag 27.9. Achtung
TVD Raum 2/3 Gymnastikhalle TVD
16.30-17.30 Uhr Gym a la Feldenkrais**

**ab 18.00 Uhr in der Halle Urnenstraße nach Plan
(bitte nicht vor 17.50 Uhr kommen)**

1. Ferienwoche

- Dienstag 4.10. 17-17.55 Uhr sanfte Übungen nach
Feldenkrais
18-18.55 Uhr Kraft aus der Mitte
Rückentraining
19-19.55 Uhr Fitness Mix
20-21.00 Uhr Rückentraining**

2. Ferienwoche

**Kein Training
Ab 17.10. Training nach Plan!**

