

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!**

