



Pfefferclub Wochenplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00-09:30	Gymnastik/TVC-Gymnastikhalle				
09:30-10:00	9.00-10.00 (nicht in den Ferien)	Fit und Bewegt 9.20-10.20		Pilates Einsteiger Aktivhalle 9.30-10.30	Rückengymnastik/TVC-Aktivhalle 09:30-10:25 Uhr
10:00-10:30	Auszeit/TVC-Sporthalle-Foyer	(nicht in den Ferien)	Fit-Mix/TVC-Gymnastikhalle	(nicht in den Ferien)	
10:30-11:00	Ball-Spiel-Spaß/TVC-Sporthalle	Gym. für Junggebliebene 10.30-11.30	11:00 - 12:00 Uhr	Walking/Nordicwalking/TVC-Sportgelände 10:45-11:45 (nicht in den Ferien)	Thai Chi / Qi-Gong Entspannung/TVC-Aktivhalle 10:25 - 11:30 Uhr
11:00-11:30	ohne Sportlehrer	(nicht in den Ferien)			
11:30-12:00	10.30-12.00				
12:00-12:30			Lunch		
12:30-13:00					
13:00-13:30			Bewegungszentrum		
13:30-14:00			13:00 - 15:00		
14:00-14:30					
14:30-15:00					