

# Trainingsplan Senioren

Saison 2025/26 - Sommerplan

<b>Team</b>	<b>Jahrgänge</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
Seniorengymnastik	offen	Montag	09:00 - 10:00 Uhr	TGS-Halle
Boule/Boccia	offen	Montag	17:00 - 19:00 Uhr	TGS-Boccia-Feld
Spielenachmittag	offen	Dienstag	16:00 - 18:00 Uhr	TGS-Kolleg
Knie-Hüfte-Faszientraining	offen	Mittwoch	10:15 - 11:15 Uhr	TGS-Halle
Radfahren	offen	Mittwoch	ab 14:30 Uhr	outdoor/TP: TGS
Sitztanz	offen	Donnerstag	14:30 - 15:30 Uhr	TGS-Übungsraum
Seniorentanz - Flotte Sohle!	offen	Donnerstag	15:30 - 17:00 Uhr	TGS-Übungsraum
Entspannungsgymnastik	offen	Freitag	09:30 - 10:30 Uhr	TGS-Übungsraum
Funktionsgymnastik	offen	Freitag	10:45 - 11:45 Uhr	TGS-Halle