



Stand 08/2017

# Sportprogramm der Gymnastikabteilung

Wochentag Ort/Turnhalle	Zeit	Angebot	Übungsleiter/in
<b>Montag</b>			
Walter-Clemens-Platz 1	09:00 - 10:00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> *,**)	Christian
	10:00 - 11:00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> *,**)	Christian
	11:00 - 12:00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> *,**)	Christian
Krumme Straße 5	18:30 - 19:30	<b>Body-Workout</b>	Laura/Tina//NN
	19:30 - 20:30	<b>Body-Workout</b>	Laura/Tina/NN
Walter-Clemens-Platz 1	20:00 - 21:00	<b>Step Aerobic</b> *, **) Kurs	Anke
<b>Dienstag</b>			
Krumme Straße 5	09:00 - 10:00	<b>Damengymnastik</b>	Kirsten
	10:00 - 11:00	<b>Seniorengymnastik</b>	Kirsten
Walter-Clemens-Platz 1	09:15 - 10:30	<b>Yoga</b> **)	Rita
	10:30 - 11:45	<b>Yoga</b> **)	Rita
	17:30 - 19:00	<b>Yoga</b> **)	Sabine
	19:15 - 20:15	<b>Step &amp; Style</b> *, **) Kurs	Astrid
<b>Mittwoch</b>			
Treffpunkt Ohfeldweg ALDI-Parkplatz Anderten	09.30 - 11.00	<b>Walking</b> *) ganzjährig	Gisela
Walter-Clemens-Platz 1	16:30 - 17:30	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> *, **, ***)	Ute
	17:30 - 18:30	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> *, **, ***)	Ute
	18.30 - 19.30	<b>Gymnastik (Fitness)</b>	Anke
	19.30 - 20.30	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> *, **)	Anke
<b>Donnerstag</b>			
Krumme Straße 5	18.30 - 19.30	<b>Workout-Quickies/Fit for Fun</b>	Anke
	19.30 - 20.30	<b>Tabata (Intervall Training)</b> *)	Anke
Walter-Clemens-Platz 1	18.30 - 19.30	<b>Fitness für Jedermann</b> *) **) Kurs	Tina
	19.30 - 20.30	<b>Bodyshape</b> *) **) Kurs	Tina
	16.30 - 18.00	<b>Nordic Walking</b> ganzjährig *) **, ***) Kurs	Ute
			Ute
<b>Freitag</b>			
Krumme Straße 5	09.00 - 10.00	<b>Gymnastik (ausgewogen)</b>	

\*) auch Nichtmitglieder gegen Gebühr \*\*) mit Zusatzbeitrag für Mitglieder \*\*\*)KK-Zuschuss möglich  
bei Tabata pro St. 5,-€

Anmeldung/Infos Abteilungsleiterin Birgit Kracke Tel. 0511/2 10 86 32 ab 15 Uhr, [Gymnastik@tsv-anderten.de](mailto:Gymnastik@tsv-anderten.de)