



Stand 08/2017

Sportprogramm der Gymnastikabteilung

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

*) 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