

TV Gescher von 1908 e.V.



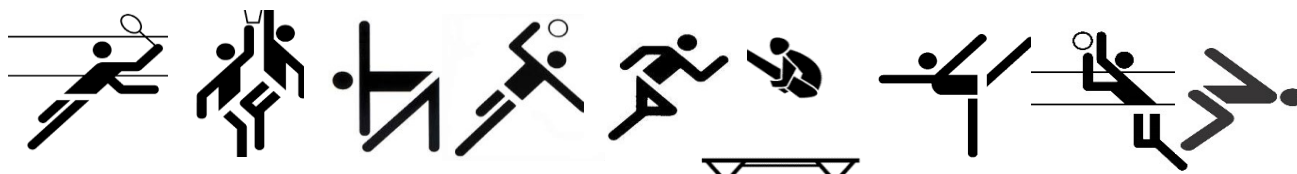
KURSPLAN 2024

Marienstr.4; Tel.02542-949504; info@tv-gescher.de

Öffnungszeiten Büro: Mo. 9.30-11.30 Uhr; Mi. 16.30-18.30 Uhr

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:30					Power-Yoga Ruth Pollmann
08:30		Gleichg.+Stabi. Sandra ter Duis	Morgengymnastik Ingrid Büger	Ganzkörpertraining Mareike Tekampe	Power-Yoga Ruth Pollmann
09:30	Fit mit Ball Mareike Tekampe	REHA-Sport Sandra ter Duis	Morgengymnastik Ingrid Büger	Ganzkörpertraining Mareike Tekampe	Fit ab 70 Ruth Pollmann
10:30	Ganzkörpertraining Mareike Tekampe	REHA-Sport Sandra ter Duis	Hocker REHA Ingrid Büger	Ganzkörpertraining Mareike Tekampe	
11:30	Mobi-Stabi Tanja Honken				
12:30	Stretching Tanja Honken				
14:00				60+ REHA Ingrid Büger	
15:00				Hocker-REHA Ingrid Büger	
16:00	Rücken-Beckenboden Ruth Pollmann		Workout meets Yoga Ulrike Leuschner		
17:00	Power-Yoga Ruth Pollmann		Tabata Ulrike Leuschner		
18:00	REHA-Sport Ingrid Büger	Step and Shape Tanja Honken		Dance-Fitness Tanja Honken	
19:00	REHA-Sport Ingrid Büger	Fit Mix Tanja Honken		Männer Fitness Tanja Honken	
20:00					

	Tag	Übungsstätte	Zeit	Kurs	Übungsleiter
	Montag	Dreifachhalle	18:00	Workout	R. Pollmann
	Dienstag	Treffpunkt Capellen	17:00	Frauen Fitness	I. Büger
		Treffpunkt Capellen	18:00	Männer Fitness	I. Büger
	Donnerstag	Treffpunkt Capellen	19:00	Bodytoning	C. Schulze Ising
	Freitag	Marien Quartier	14:30	Reha Sport	S. ter Duis



Stand April 2024