

# TV Gescher von 1908 e.V.

## KURSPLAN 03/2026



Kurse in der Geschäftsstelle, Marienstraße 4

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
7:30 Uhr					<b>Power-Yoga</b> Ruth Pollmann
8:30 Uhr	<b>Ganzkörpertraining</b> Mareike Tekampe	<b>Gleichgewicht und Stabilität</b> Sandra ter Duis	<b>Morgengymnastik</b> Ingrid Büger	<b>Ganzkörpertraining</b> Mareike Tekampe	<b>Power-Yoga</b> Ruth Pollmann
9:30 Uhr	<b>Fit mit Ball</b> Mareike Tekampe	<b>REHA Orthopädie</b> Sandra ter Duis	<b>Morgengymnastik</b> Ingrid Büger	<b>Ganzkörpertraining</b> Mareike Tekampe	<b>Fit ab 70</b> Ruth Pollmann
10:30 Uhr	<b>Ganzkörpertraining</b> Mareike Tekampe	<b>REHA Orthopädie</b> Sandra ter Duis	<b>REHA Hocker</b> Ingrid Büger	<b>Ganzkörpertraining</b> Mareike Tekampe	
14:00 Uhr			<b>Hockergymnastik</b> Sandra van Üüm	<b>REHA 60+</b> Ingrid Büger	
15:00 Uhr				<b>REHA Hocker</b> Ingrid Büger	
16:00 Uhr	<b>Rücken und Beckenboden</b> Ruth Pollmann	<b>Ganzkörpertraining</b> Roswitha Elfering	<b>Vinyasa-Yoga</b> Ulrike Leuschner		
17:00 Uhr	<b>Power-Yoga</b> Ruth Pollmann	<b>REHA nach Krebs</b> Mareike Tekampe	<b>Tabata</b> Ulrike Leuschner	<b>REHA Orthopädie</b> Mareike Tekampe	
18:00 Uhr	<b>REHA Neurologie</b> Sandra ter Duis	<b>Step and Shape</b> Tanja Honken	<b>REHA Orthopädie</b> Sandra van Üüm	<b>Dance Fitness</b> Tanja Honken	
19:00 Uhr	<b>REHA Orthopädie</b> Sandra ter Duis	<b>Fit Mix</b> Tanja Honken	<b>Allg. Fitness</b> Sandra van Üüm	<b>Männer Fitness</b> Tanja Honken	

Kurse außerhalb der Geschäftsstelle:

TAG	ORT	ZEIT	KURS	ÜBUNGSLEITER
Montag	Dreifachturnhalle	18:00 Uhr	<b>Workout</b>	Ruth Pollmann
Dienstag	Treffpunkt Capellen	17:00 Uhr	<b>Frauen Fitness</b>	Ingrid Büger
	Treffpunkt Capellen	18:00 Uhr	<b>Männer Fitness</b>	Ingrid Büger
Donnerstag	Treffpunkt Capellen	19:00 Uhr	<b>Bodytoning</b>	Carolin Schulze-Ising
Freitag	Marienquartier	10:00 Uhr	<b>REHA Hocker</b>	Sandra van Üüm

### Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Montags von 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr und mittwochs von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

