

TSD – Sporthallenbelegungsplan

ab 1. Februar 2019

Montag

09:00 – 10:00 Fitnesstraining für Frauen
10:00 – 11:00 Seniorinnen-Gymnastik
15:00 – 16:00 Kinderturnen 4-5 Jahre
16:00 – 17:00 Kinderturnen 6-9 Jahre
17:00 – 18:00 Pilateskurs
17:30 – 19:00 Herzsportgruppe
19:00 – 20:30 Fitness u. Rückenschule für Erwachsene

Tina Fabrizius
Tina Fabrizius
H-Jürgen Wagner
H-Jürgen Wagner
Julia Holzrichter
H-Jürgen Wagner
Horst Klepatsch

Dienstag

09:00 – 10:00 Aktiv & Fit für Frauen
10:00 – 11:00 Bewegung und Spiel „Ü55“
17:10 – 17:55 Reha-Sport Orthopädie
18:00 – 19:00 TSD-PAG (Power-Aero-Gym)
19:00 – 20:00 Pilates
20:00 – 21:30 Gymnastik u. Spiele für Frauen

Hannelore Heine
Horst Klepatsch
H-Jürgen Wagner
Julia Holzrichter
Julia Holzrichter
Mayke Dolle

Mittwoch

10:00 – 11:30 Kindergarten Dahlerbrück
15:30 – 16:30 Eltern-Kind-Turnen
16:30 – 18:00 Freizeittischtennis
18:00 – 19:00 Zumba
19:00 – 20:00 Bikini-Fit

H-Jürgen Wagner
Horst Klepatsch
Karolina Kiczior
Karolina Kiczior

Donnerstag

09:00 – 10:00 Reha-Sport Orthopädie
10:00 – 11:00 Reha-Sport Orthopädie
15:30 – 16:15 Kindertanzgruppe 3 Jahre
16:30 – 17:30 Kindertanzgruppe 4-6 Jahre
17:30 – 19:00 Tanzgruppen
19:00 – 20:00 Fitness und Gymnastik für Frauen
20:00 – 21:30 Fit und Fun für Frau und Mann

Iris Ermke
Iris Ermke
Linda Zeneli
Linda Zeneli
Christina Djhangiroff
Karin Hinzmänn
Jutta Werthmann

Freitag

18:30 – 20:00 Fitnesstraining für Herren
20:00 – 22:00 Volleyball Mixed

H-J Wagner & Co
Wolfgang Friedl

Samstag

Vormittags „Mikrokicker“ nach Absprache

NN