

## Gesundheit & Fitness

### Trainingsplan

aktualisiert: 05.07.2021

Tag	Abteilung	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Montag	Senioren	Gymnastik	09:30 - 10:30	TGS-Halle*	Sengpiel Sabine
Montag	Senioren	Boulespiel	17:00 - 19:00	TGS Freigelände	Caratozzolo Guiseppo
Dienstag	Gymnastik	Yoga	09:30 - 10:30	TGS Musikraum*	Büti Andrea
Dienstag	Gymnastik	Body Shaping	18:00 - 19:00	TGS-Halle*	Reichenbach Andrea
Dienstag	Gymnastik	Funktionsgymnastik	19:15 - 20:15	TGS-Halle*	Reichenbach Andrea
Dienstag	Run & Walk	Nordic Walking	08:30 - 10:30	outdoor	Burkard Annegret
Dienstag	Run & Walk	Boulespiel	15:30 - 17:30	TGS Freigelände	Sengpiel Sabine
Dienstag	Run & Walk	Lauftraining	19:00 - 21:00	outdoor	Alban Rainer
Mittwoch	Gymnastik	Rückengerechte Funktionsgymnastik	09:00 - 10:00	TGS-Halle*	Kreutzer Renate
Mittwoch	Senioren	Knie-Hüfte-Faszien	10:15 - 11:15	TGS-Halle*	Kreutzer Renate
Mittwoch	Senioren	Radfahren	14:30 - 18:00	outdoor	Höhner Gertraude
Donnerstag	Ausgleichsport	Funktionstraining	18:30 - 21:00	Don-Bosco-Schule	Hohley Ralf
Donnerstag	Gymnastik	50-plus Fit und Gesund; Gruppe 1	09:00 - 10:00	TGS-Halle*	Sengpiel Sabine
Donnerstag	Gymnastik	50-plus Fit und Gesund; Gruppe 2	10:15 - 11:15	TGS-Halle*	Sengpiel Sabine
Donnerstag	Gymnastik	Functionalfit; Gruppe 1	18:30 - 19:15	Konrad-Adenauer-Schule*	Schütter CäCillia
Donnerstag	Gymnastik	Functionalfit; Gruppe 2	19:30 - 20:15	Konrad-Adenauer-Schule*	Schütter CäCillia
Donnerstag	Gymnastik	CrossFitness	20:30 - 21:30	Konrad-Adenauer-Schule*	Hell Daniela
Donnerstag	Run & Walk	Lauftrainig	18:00 - 20:00	outdoor	Alban Rainer
Donnerstag	Run & Walk	Nordic Walking	19:30 - 20:30	outdoor	Burkard Annegret
Donnerstag	Senioren	Sitztanz	14:30 - 15:30	Konrad-Adenauer-Schule*	Winkler Brunhilde
Donnerstag	Senioren	Tanzen	15:45 - 17:00	Konrad-Adenauer-Schule*	Winkler Brunhilde
Freitag	Senioren	Osteoroseprophylaxe	11:00 - 12:00	TGS-Halle*	Sengpiel Sabine
Freitag	Senioren	Spielenachmittag	17:00 - 19:00	Gemeindez. St. Marien	Weber Edeltraut
Samstag	Run & Walk	Lauftraining	15:00 - 18:00	outdoor	Alban Rainer