

## Gesundheit & Fitness

### Trainingsplan (Oktober bis März)

aktualisiert: 23.01.2019

Tag	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Montag	Boule/Boccia	18:00 - 20:00	TGS	Caratozzolo Guiseppe
Montag	Beckenbodengymnastik mit Faszientraining	09:00 - 10:30	TGS MC-Raum	Casellas Christine
Dienstag	Nordic Walking Frauen/Männer ab TGS	09:00 - 11:00	TGS	Wolf Norbert Burkard Annegret
Dienstag	Läufergruppe ab TGS	19:00 - 21:00	TGS	Alban Rainer
Dienstag	Seniorengymnastik für Damen und Herren	10:00 - 11:00	TGS Halle	Sengpiel Sabine
Dienstag	Bodyshaping effektives Ganzkörper Workout Frauen	17:45 - 18:45	TGS Halle	Reichenbach Andrea
Dienstag	Funktionsgymnastik mit Musik - Frauen	19:00 - 20:00	TGS Halle	Ochs Simone Spahn Julia
Dienstag	Yoga für Anfänger und Fortgesch	09:30 - 10:30	TGS MC-Raum	Büti Andrea
Mittwoch	Rückengerechte Funktionsgymnastik - Frauen	09:00 - 10:00	TGS Halle	Kreutzer Renate
Mittwoch	Knie-Hüfte-Faszientraining	10:00 - 11:00	TGS Halle	Kreutzer Renate
Mittwoch	Fitnessboxen	19:30 - 21:30	TGS Halle	Meiss Frederic
Donnerstag	Funktions- und Zirkeltraining Frauen/Männer	18:30 - 20:00	Don-Bosco-Schule	Hohley Ralf
Donnerstag	Rückengerechte Funktionsgymnastik Frauen	19:15 - 20:15	Konrad-Adenauer-Schule	Schütter Cäcilia
Donnerstag	Bauch-Beine-Po	20:30 - 21:30	Konrad-Adenauer-Schule	Schütter Cäcilia
Donnerstag	Läufergruppe ab TGS	18:30 - 20:30	TGS	Alban Rainer
Donnerstag	Nordic Walking Frauen/Männer ab TGS	19:00 - 20:30	TGS	Beike Gerhard
Donnerstag	50-plus -fit und gesund - Frauen/Männer -	09:30 - 10:30	TGS Halle	Sengpiel Sabine
Donnerstag	Tanzen im Sitzen 14-tägig	14:00 - 15:00	TGS MC-Raum	Winkler Brunhilde
Donnerstag	Sensioerentanz-Flotte Sohle! 14-tägig	15:00 - 17:00	TGS MC-Raum	Winkler Brunhilde Sonntag Ute
Freitag	DanceFit	09:30 - 10:30	TGS Halle	Gehrung Anita
Freitag	Fitnessboxen	19:00 - 21:00	TGS Halle	Meiss Frederic
Freitag	Osteoporoseprophylaxe	10:00 - 11:00	TGS MC-Raum	Sengpiel Sabine
Samstag	Läufergruppe	15:00 - 17:00	Parkplatz Sportvereinigung	Alban Rainer