

## Gesundheit & Fitness

### Trainingsplan (Oktober bis März)

aktualisiert: 22.02.2018

Tag	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Montag	Funktions- und Zirkeltraining Frauen/Männer	18:00 - 19:00	TGS Halle	Hohley Ralf
Montag	Step-Aerobic, Aerobic-Body Styling - Frauen	19:00 - 20:00	TGS Halle	Zilch Dominique
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	Gymnastik "Fit im Alter"	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 Hirschfeld Julia
Dienstag	Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	09:30 - 10:30	TGS MC-Raum	Büti Andrea
Mittwoch	Rückengerechte Funktionsgymnastik - Frauen	09:00 - 10:00	TGS Halle	Kreutzer Renate
Mittwoch	Faszientraining mit Schwerpunkt Mobilität der Knie-und Hüftgelenke	10:00 - 11:00	TGS Halle	Kreutzer Renate
Mittwoch	Fitnessboxen	19:30 - 21:30	TGS Halle	Meiss Frederic
Donnerstag	Rückengerechte Funktionsgymnastik Frauen	19:15 - 20:15	Konrad-Adenauer- Schule	Kreutzer Renate
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	Sitztänze 14-tägig	14:00 - 15:00	TGS MC-Raum	Winkler Brunhilde
Donnerstag	Kreis-, Folklore-, Gesellschaftstanz	15:00 - 17:00	TGS MC-Raum	Winkler Brunhilde Sonntag Ute
Freitag	Fitnessboxen	19:00 - 21:00	TGS Halle	Meiss Frederic
Freitag	Gymnastik "Aktiv gegen Osteoporose" Frauen	10:00 - 11:00	TGS MC-Raum	Sengpiel Sabine
Samstag	Läufergruppe	15:00 - 17:00	Parkplatz Sportvereinigung	Alban Rainer