

Kursplan Fitness- und Gesundheit 28.07.-19.08.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kursanmeldungen bitte über die MyWellness-App oder telefonisch unter 06221 – 9855889.	Pilates 9:00 - 9:45 Barbara / ST89	Reha* 9:00 - 9:45 Susi / ST89	Nordic Walking Ü60 08:30 - 09:30 Christel / Ambiente	
	Reha* 10:00 - 10:45 Barbara / ST89	Reha* 10:00 - 10:45 Susi / ST89	Reha* 9:00 – 9:45 Petra B. / ST89	
	Reha* 11:00 - 11:45 Barbara / ST89	Sturzprophylaxe !28.07. nicht! 10:00 - 11:00 Petra B. / GYM	Reha* 10:00 - 10:45 Dani / ST89	
Tabata 18:00 - 19:00 Dani / SP	Nordic Walking 17:30 - 18:30 Karin / 3-Eichen	Full Body Workout 18:00 - 19:00 Janina / ST89	Reha* 17:30 - 18:15 Susi / ST89	Bodypower 18:00 - 19:00 Meike / SP
Aerobicdance / Workout 18:00 - 19:30 Maria / ST89	Full Body Workout 18:00 – 19:00 Janina / SP	Mountainbike 18:30 - 20:30 Chris&Tobi/Kronenb.Hof	Step-Aerobic 18:30 – 19:30 Susi / ST89	
Trail-Running** 18:30 - 19:30 Frieder / s. unten rechts	Gesund & Fit !nur 16.08.! 19:15-20:30 Uli / ST89	Muskeltraining 19:00 - 20:00 Renate / ST89	Functional Training 19:30 – 20:30 Susi / ST89	ST89 = Sporttreff89 SP = Sportplatz TSG-Gym = TSG- Gymnastikraum * = Reha-Sport nur mit ärztlicher Verordnung ** = Treffpunkt variiert. Immer aktuell zu finden unter https://www.facebook.com/TS89Trailrunner
Functional Circuit 19:00 - 20:00 Bettina / SP			Outdoor-Fitness 19:00 - 20:00 Norman / SP	
RückenFit 19:30 – 20:30 Petra P. / ST89			Kundalini-Yoga 19:00 - 20:30 Tina / GYM	



Kursplan Fitness- und Gesundheit 22.08.-09.09.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kursanmeldungen bitte über die MyWellness-App oder telefonisch unter 06221 – 9855889.	Pilates 9:00 - 9:45 Barbara / SBH	Reha* 9:00 - 9:45 Susi / SBH	Nordic Walking Ü60 9:00 - 10:00 !25.08. 8:30-9:30! Christel / Ambiente	
	Reha* 10:00 - 10:45 Barbara / SBH	Reha* 10:00 - 10:45 Susi / SBH	Reha* 9:00 – 9:45 Petra B. / ST89	
	Reha* 11:00 - 11:45 Barbara / SBH	Sturzprophylaxe 10:00 - 11:00 Petra B. / ST89	Reha* 10:00 - 10:45 Dani / ST89	
Tabata !nur 22.08.! 18:00 - 19:00 Dani / SP	Nordic Walking 17:30 - 18:30 Karin / 3-Eichen	FullBody Workout !07.09. nicht! 18:00 - 19:00 Janina / ST89	Reha* 17:30 - 18:15 Susi / SBH	Bodypower !09.09. nicht! 18:00 - 19:00 Meike / SP
Aerobicdance / Workout 18:00 - 19:30 Maria / ST89	FullBody Workout !06.09. nicht! 18:00 – 19:00 Janina / SP	Mountainbike 18:30 - 20:30 Chris&Tobi/Kronenb.Hof	Step-Aerobic 18:30 – 19:30 Susi / SBH	ST89 = Sporttreff89 SBH = Schauenburghalle NBH = Neuberghalle MBH = Mühlbachhalle TSG-Gym = TSG-Gymnastikraum * = Reha-Sport nur mit ärztlicher Verordnung ** = Treffpunkt variiert. Immer aktuell zu finden unter https://www.facebook.com/TSGTrailrunner
Trail-Running** 18:30 - 19:30 Frieder / s. unten rechts	Gesund & Fit Ü70 18:00-19:15 Uli / SBH	Muskeltraining 19:00 - 20:00 Renate / ST89	Functional Training 19:30 – 20:30 Susi / SBH	
Functional Circuit !nur 05.09.! 19:00 - 20:00 Bettina / SP	Gesund & Fit Ü50 19:15-20:30 Uli / SBH	Pilates 19:00 - 20:00 Susi / NBH	Outdoor-Fitness 19:00 - 20:00 Norman / SP	
RückenFit 19:30 – 20:30 22.08. Petra, dann Gesa / ST89		Fit Mix 19:00 - 20:30 Gesa / MBH	Kundalini-Yoga 19:00 - 20:30 Tina / ST89	

