



# TV Gescher Kursplan Marienstr.4; Tel. 02542-94 95 04 / info@tv-gescher.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: **Mo. 9.00 - 11.00 Uhr; Mi. 16.30 - 18.30 Uhr; Fr. 9.30 - 11.00 Uhr**



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8:30-9:30 Uhr <b>Bodyshape</b> Vera van Nuland	8:30-9:30 Uhr <b>Morgengymnastik</b> Ingrid Büger	8:30-9:30 Uhr <b>Ganzkörpertraining</b> Sandra ter Duis	7:30-8:30 Uhr <b>Power-Yoga</b> Ruth Pollmann
	9:30-10:30 Uhr <b>Pilates</b> Vera van Nuland	9:30-10:30 Uhr <b>Morgengymnastik</b> Ingrid Büger	9:30-10:30 Uhr <b>Ganzkörpertraining</b> Sandra ter Duis	8:30-9:30 Uhr <b>Power-Yoga</b> Ruth Pollmann
	10:30-11:30 Uhr <b>REHA-Sport</b> Vera van Nuland	10:30-11:30 Uhr <b>Hockergymnastik/REHA</b> Ingrid Büger		9:30-10:30 Uhr <b>Fit ab 55</b> Ruth Pollmann
11:30-12:30 Uhr <b>Mobilität+Stabilität</b> Ruth Pollmann				10:30-11:30 Uhr <b>Fit im Alter</b> Anke Pollmann
12:30-13:30 Uhr <b>Power-Yoga</b> Ruth Pollmann				
			15:00-16:00 Uhr <b>Hockergymnastik/REHA</b> Ingrid Büger	
16:00-17:00 Uhr <b>Rücken-Beckenboden</b> Ruth Pollmann			16:00-17:00 Uhr <b>60+ Bewegung/REHA</b> Ingrid Büger	
17:00-18:00 Uhr <b>Power-Yoga</b> Ruth Pollmann				
18:00-19:00 Uhr <b>REHA-Sport</b> Ingrid Büger		18:00-19:00 Uhr <b>Bodyshape</b> Sandra van Üüm		
19:00-20:00 Uhr <b>REHA-Sport</b> Ingrid Büger	19:00-20:00 Uhr <b>Fit Mix</b> Anke Pollmann	19:00-20:00 Uhr <b>REHA-Sport</b> Sandra van Üüm	19:00-20:00 Uhr <b>Männnergymnastik</b> Michaela Tenhumberg	
	20:00-21:00 Uhr <b>REHA-Sport</b> Anke Pollmann			
Weitere Sportstätten	Tag	Zeit	Kurs	Übungsleiter
Borkener Damm	Montag	18:30 - 19:30 Uhr	Workout	Ruth Pollmann
Tungerloh-Capellen	Dienstag	17:30 - 18:30 Uhr	Frauenfitness	Ingrid Büger
		18:30 - 19:30 Uhr	Männerfitness	
		19:30 - 20:30 Uhr	Fitness für Sie und Ihn	
Haus Hall Halle	Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	Fitness für Paare	Heike Nienhaus
Marien-Quartier Gescher	Freitag	09:15 - 10:00 Uhr	<b>Hockergymnastik/Reha</b>	Anke Pollmann