



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



Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: **Mo. 9.00-11.00 Uhr; Mi. 17.00-19.00 Uhr**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30-9:30 Uhr Muskelaufbau Michaela Tenhumberg	8:30-9:30 Uhr Bodyshape Vera van Nuland	8:30-9:30 Uhr Morgengymnastik Ingrid Büger	8:30-9:30 Uhr Kurven Fitness Sandra ter Duis	7:30-8:30 Uhr Power-Yoga Ruth Pollmann
9:30-10:30 Uhr Männerfitness 60 plus Michaela Tenhumberg	9:30-10:30 Uhr Pilates Vera van Nuland	9:30-10:30 Uhr Morgengymnastik Ingrid Büger	9:30-10:30 Uhr Kraft aus der Mitte Sandra ter Duis	8:30-9:30 Uhr Power-Yoga Ruth Pollmann
10:30-11:30 Uhr REHA-Sport Michaela Tenhumberg	10:30-11:30 Uhr REHA-Sport Vera van Nuland	10:30-11:30 Uhr Hockergymnastik/REHA Ingrid Büger		9:30-10:30 Uhr Fit ab 55 Ruth Pollmann
11:30-12:30 Uhr Mobilität+Stabilität Ruth Pollmann	11:30-12:30 Uhr REHA-Sport 50+ Michaela Tenhumberg			10:30-11:30 Uhr Fit im Alter Anke Pollmann
12:30-13:30 Uhr Power-Yoga Ruth Pollmann	12:30-13:30 Uhr Aktive Mittagspause Michaela Tenhumberg			
			15:00-16:00 Uhr Hockergymnastik/REHA Ingrid Büger	
16:00-17:00 Uhr Rücken-Beckenboden Ruth Pollmann			16:00-17:00 Uhr 60+ Bewegung/REHA Ingrid Büger	16:00-17:00 Uhr Teenager Fitness Sandra van Üüm
17:00-18:00 Uhr Power-Yoga Ruth Pollmann		17:00-18:00 Uhr Bodyshape Nadja Honvehlmann	17:00-18:00 Uhr REHA-Sport Michaela Tenhumberg	
18:00-19:00 Uhr REHA-Sport Ingrid Büger		18:00-19:00 Uhr Bodyshape Nadja Honvehlmann	18:00-19:00 Uhr REHA-Sport Michaela Tenhumberg	
19:00-20:00 Uhr REHA-Sport Ingrid Büger	19:00-20:00 Uhr Fit Mix Anke Pollmann	19:00-20:00 Uhr REHA-Sport Sandra van Üüm	19:00-20:00 Uhr Männnergymnastik Michaela Tenhumberg	
	20:00-21:00 Uhr REHA-Sport 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	