



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 Bodyshape Vera van Nuland	8:30-9:30 Uhr Morgengymnastik Ingrid Büger	8:30-9:30 Uhr Ganzkörpertraining Sandra ter Duis	7:30-8:30 Uhr Power-Yoga Ruth Pollmann
	9:30-10:30 Uhr Pilates Vera van Nuland	9:30-10:30 Uhr Morgengymnastik Ingrid Büger	9:30-10:30 Uhr Ganzkörpertraining Sandra ter Duis	8:30-9:30 Uhr Power-Yoga Ruth Pollmann
	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				10:30-11:30 Uhr 60+ Bewegung/REHA Anke Pollmann
12:30-13:30 Uhr Power-Yoga Ruth Pollmann				11:30-12:30 Uhr REHA-Sport Anke Pollmann
			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	
17:00-18:00 Uhr Power-Yoga Ruth Pollmann				
18:00-19:00 Uhr REHA-Sport Ingrid Büger	18:00-19:00 Uhr Step-Aerobic Tanja Honken	18:00-19:00 Uhr Bodyshape Sandra van Üüm	18:00-19:00 Uhr Dance-Fitness Tanja Honken	
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 Männer-Fitness Tanja Honken	
	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	
Haus Hall Halle	Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	Fitness für Paare	Heike Nienhaus
Marien-Quartier Gescher	Freitag	09:15 - 10:00 Uhr	Hockergymnastik/Reha	Anke Pollmann