



TV Gescher Kursplan Marienstr.4; Tel.02542/949504; info@tv-gescher.de
Öffnungszeiten Büro: Mo. 9.00 - 12.00 Uhr und Mi. 16.30 - 18.30Uhr

Stand April 2022

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|--|--|---|
| | 8.30 - 9.30 Uhr TABATA Sandra ter Duis | 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 Fit mit Ball Mareike Tekampe | 9.30 - 10.30 Uhr Gleichgewicht+Stabilisation Sandra ter Duis | 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 Ganzkörpertraining Mareike Tekampe | 10.30 - 11.30 Uhr REHA-Sport Sandra ter Duis | 10.30 - 11.30 Uhr Hocker REHA Ingrid Büger | 10.30 - 11.30 Uhr REHA-Sport Sandra ter Duis | 9.30 - 10.30 Uhr Fit ab 70 Ruth Pollmann |
| 11.30 - 12.30 Uhr Mobilität+Stabilität Ruth Pollmann | | | | |
| 12.30 - 13.30 Uhr Power-Yoga Ruth Pollmann | | | | |
| | | | 15.00 - 16.00 Uhr Hocker 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 and Shape 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 curvy & fit Sandra ter Duis | 19.00 - 20.00 Uhr REHA-Sport Sandra van Üüm | 19.00 - 20.00 Uhr Männer-Fitness Tanja Honken | 19.00 - 20.00 Uhr Hola-Hoop Anna von dem Berge |
| 20.00 - 21.00 Uhr Hola-Hoop Anna von dem Berge | | | 20.00 - 21.00 Uhr Fit Mix Nadja Honvehlmann | |
| Weitere Sportstätten | Tag | Zeit | Kurs | Übungsleiter |
| Borkener Damm Dreifachhalle | Montag | 18.30-19.30 Uhr | Workout | Ruth Pollmann |
| Tungerloh-Capellen | Dienstag | 17.00-18.00 Uhr | Frauen Fitness | Ingrid Büger |
| | | 18.00-19.00 Uhr | Männer-Fitness | |
| | | 19.00-20.00 Uhr | Fitness für Sie und Ihn | |
| Haus Hall Halle | Mittwoch | 19.00-20.00 Uhr | Mit(twochs)-Fit(ness) | Heike Nienhaus |
| Marien-Quartier Gescher | Freitag | 09.15-10.00 Uhr | Hocker REHA | Sandra ter Duis |