

TV Gescher Kursplan 2022



Marienstr.4; Tel.02542-949504; info@tv-gescher.de

Öffnungszeiten Büro: Mo. 9.00-12.00 Uhr und Mi. 16.30-18.30 Uhr

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:30					Power-Yoga Ruth Pollmann
08:30		Tabata Sandra ter Duis	Morgengymnastik Ingrid Büger	Ganzkörpertraining Sandra ter Duis	Power-Yoga Ruth Pollmann
09:30	Fit mit Ball Mareike Tekampe	Gleichg.+Stabilisation Sandra ter Duis	Morgengymnastik Ingrid Büger	Ganzkörpertraining Sandra ter Duis	Fit ab 70 Ruth Pollmann
10:30	Ganzkörpertraining Mareike Tekampe	REHA-SPORT Sandra ter Duis	Hocker REHA Ingrid Büger	REHA-Sport Sandra ter Duis	
11:30	Mobilität+Stabilität Ruth Pollmann				
12:30	Power-Yoga Ruth Pollmann				
15:00		Hocker REHA Sandra ter Duis		Hocker-REHA Ingrid Büger	
16:00	Rücken-Beckenboden Ruth Pollmann	Kinder REHA Sandra ter Duis		60+ REHA Ingrid Büger	
17:00	Power-Yoga Ruth Pollmann	Rehasprechstunde Sandra ter Duis			
18:00	REHA-Sport Ingrid Büger	Step and Shape Tanja Honken	Bodyshape Sandra van Üüm	Dance-Fitness Tanja Honken	
19:00	REHA-Sport Ingrid Büger	curvy&fit Tanja Honken	REHA-Sport Sandra van Üüm	Männer Fitness Tanja Honken	Hula-Hoop Anna von dem Berge
20:00				Fit Mix Tanja Honken	

Weitere Sportstätten					
	Tag	Übungsstätte	Zeit	Kurs	Übungsleiter
	Montag	Dreifachhalle	18:30	Workout	Ruth Pollmann
		Pankratiushalle	20:00	Hula-Hoop	Anna von dem Berge
	Dienstag	Treffpunkt Capellen	17:00	Frauen Fitness	Ingrid Büger
		Treffpunkt Capellen	18:00	Männer Fitness	Ingrid Büger
		Treffpunkt Capellen	19:00	Fitness für Sie+Ihn	Ingrid Büger
	Mittwoch	Haus Hall Halle	19:00	Mit(twochs)-Fit(ness)	Heike Nienhaus
	Donnerstag	Treffpunkt Capellen	18:00	REHA Sport	Sandra ter Duis
		Treffpunkt Capellen	19:00	Stretching+Beweglichkeit	Sandra ter Duis
	Freitag	Marien-Quartier	09:00	Hocker REHA	Sandra ter Duis
		Marien-Quartier	10:00	Hocker REHA	Sandra ter Duis