

Herbstferien 1. Woche

TSV Gymnastikhalle Stunden mit Anmeldung KW 41

Montag, 11.10.

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Raum
10.00	Fitnessgymnastik	Maria	Gym 2
11.00	Seniorengymnastik	Sanita	Gym 2
18.00	Wirbelsäulengymnastik	Sanita	Gym 1
19.00	Pilates	Steffi	Gym 1
18.00	Piloxing	Dany	Gym 2
19.00	Flexibar Fitness	Sanita	Gym 2

Dienstag, 12.10.

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Ort/Raum
10.30	Gymnastik & Stretch	Sanita	Gym 2
17.00	Zumba Gold	Gabi	Gym 1
18.00	Yoga	Iris	Gym 1
19.30	Strong Nation	Anita	Gym 1
18.00	Tabata Training	Florian	Gym 2
19.00	Fitnessgymnastik	Florian	Gym 2

Mittwoch, 13.10.

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Ort/Raum
09.30	Bodystyling	Conny	Gym 2
19.00	Zumba Step	Dany	Gym 1
20.00	Yoga	Iris	Gym 1
18.00	QiGong	Gerda	Gym 2
19.00	Fitnessgymnastik Frauen	Nadine	Gym 2

Donnerstag, 14.10.

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Ort/Raum
09.30	Yoga	Iris	Gym 1
09.00	Fitbalance	Conny	Gym 2
10.30	Seniorengymnastik	Conny	Gym 2
19.00	Pilates	Steffi	Gym 1
20.00	Yoga	Alena	Gym 1
18.00	Faszienfitness	Sanita	Gym 2
19.00	Fitnessgymnastik	Elisa	Gym 2
20.00	Stability Workout	Elisa	Gym 2

Freitag, 15.10.

Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Ort/Raum
16.00	Hip Hop Kids	Synthia	Gym 2
17.00	Piloxing	Dany	Gym 1
18.00	Fitnessgymnastik	Nadine	Gym 2
19.00	Zumba	Yomaira	Gym 1

Herbstferien 1. Woche

Stunden ohne Anmeldung

KW 41

Tag	Anfangszeit	Stunde	Übungsleiter*in	Ort/Raum
Montag, 11.10.	18.30	Lauftreff Gymnastik	Meinhard	Haus Nidda Saal
Montag, 11.10.	19.00	Zumba	Dany	Haus Nidda Saal
Dienstag,12.10.	10.00	Walking	Sanita	
Dienstag,12.10.	19.00	Fitnessgymnastik 50+	Conny	Halle 2
Mittwoch,13.10.	11.00	Demenzgruppe	Conny	Gym 3
Freitag, 15.10.	10.00	Aktiv bis 100	Sanita	Gym 1