

Gesundheit & Fitness

Trainingsplan

aktualisiert: 19.10.2021

Tag	Abteilung	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Montag	Senioren	Boulespiel (optional)	16:00 - 18:00	TGS Freigelände	Caratozzolo Guiseppe
Dienstag	Gymnastik	Yoga	09:30 - 10:30	TGS Übungsraum	Büti Andrea
Dienstag	Gymnastik	Body Shaping (14-tägig)	18:00 - 19:00	TGS Halle	Reichenbach Andrea
Dienstag	Gymnastik	Funktionsgymnastik (14-tägig)	19.15 - 20:15	TGS Halle	Reichenbach Andrea
Dienstag	Run & Walk	Nordic Walking	08:30 - 10:30	outdoor	Burkard Annegret
Dienstag	Run & Walk	Boulespiel	15:30 - 17:30	TGS Freigelände	Sengpiel Sabine
Dienstag	Run & Walk	Lauftraining	19:00 - 21:00	outdoor	Alban Rainer
Mittwoch	Gymnastik	Rückengerechte Funktionsgymnastik	09:00 - 10:00	TGS Halle	Kreutzer Renate
Mittwoch	Senioren	Knie-Hüfte-Faszien	10:15 - 11:15	TGS Halle	Kreutzer Renate
Mittwoch	Senioren	Radfahren	14:30 - 18:00	outdoor	Höhner Gertraude
Donnerstag	Gymnastik	50-plus Fit und Gesund 1	09:00 - 10:00	TGS Halle	Sengpiel Sabine
Donnerstag	Gymnastik	50-plus Fit und Gesund 2	10:15 - 11:15	TGS Halle	Sengpiel Sabine
Donnerstag	Ausgleichsport	Funktionsgymnastik	18:30 - 21:00	Don-Bosco-Schule	Hohley Ralf
Donnerstag	Gymnastik	Functionalfit	18.30 - 19:45	Konrad-Adenauer-Schule	Schütter Cäcilia
Donnerstag	Gymnastik	Cross fitness	20:00 - 21:00	Konrad-Adenauer-Schule	Hell Daniela
Donnerstag	Run & Walk	Lauftraining	18:30 - 20:00	outdoor	Alban Rainer
Donnerstag	Run & Walk	Nordic Walking	19:00 - 20:30	outdoor	Burkard Annegret
Donnerstag	Senioren	Sitztanz	14:00 - 15:00	Konrad-Adenauer-Schule	Winkler Brunhilde
Donnerstag	Senioren	Tanzen	15:15 - 16:30	Konrad-Adenauer-Schule	Winkler Brunhilde
Donnerstag	TGS	Fit & Gesund 1	18:15 - 19:15	TGS Übungsraum	Reichenbach Andrea
Donnerstag	TGS	Fit & Gesund 2	19:30 - 20:30	TGS Übungsraum	Reichenbach Andrea
Freitag	Senioren	Osteoporoseprophylaxe 1	09:45 - 10:45	TGS Übungsraum	Sengpiel Sabine
Freitag	Senioren	Osteoporoseprophylaxe 2	11:00 - 12:00	TGS Übungsraum	Sengpiel Sabine
Freitag	Senioren	Spielenachmittag	17:00 - 19:00	Gemeindez. St. Marien	Weber Edeltraut
Freitag	TGS	Dance Fit 1	08:45 - 09:45	TGS Halle	Austin Louis
Freitag	TGS	Dance Fit 2	10:00 - 11:00	TGS Halle	Austin Louis
Samstag	Run & Walk	Lauftraining	15:00 - 17:00	outdoor	Alban Rainer