

Gesundheitssport im TBW 2018

Extra-Programm / Auszug Übungsprogramm



Für alle Angebote ist eine Mitgliedschaft im Turnbund Wiesbaden J.P. erforderlich!

Turnerbund Wiesbaden J.P., Kurt-Schumacher-Ring 17, 65197 Wiesbaden, Tel: 0611-44 40 83, Fax: 495311
 Homepage: www.turnerbund-wiesbaden.de, E-Mail: info@turnerbund-wiesbaden.de

Tag	Uhrzeit	Bezeichnung	Ort	Übungsleiter
Montag	9.00 – 10.00	Fit am Morgen	P3	Brigitte Ellrich
	10.00 – 11.00	Osteoporose-Gymnastik	P3	Brigitte Ellrich
	11.00 – 12.00	Gymnastik 60+	P3	Elena Handke
	17.00 – 18.00	Wirbelsäulen-Gymn.- <i>Nachfolge</i>	P3	Katja Christ
	18.00 – 19.00	Pilates * <i>nur nach Anmeldung</i>	P3	Marlies Splittdorf
	19.00 – 20.00	Pilates * <i>nur nach Anmeldung</i>	P3	Marlies Splittdorf
	20.15 – 21.15	Sie- und Er-Gymnastik	P1	Ina Chorasch
Dienstag	10.00 – 11.00	Fit für die Enkel (Stuhlgymn.)	P3	Vesna Ljiljanic
	11.00 – 12.00	KAHA / Pilates	P3	Susie Rieber
	14.00 – 15.00	Wirbelsäulen-Gymn.- <i>Nachfolge</i>	P3	Regina Schreiber
	18.30 – 19.30	Fitness und mehr ...	P3	Patricia Z.
	18.00 – 19.30	Yoga * <i>nur nach Anmeldung</i>	P4	Katharina Oestemer
Mittwoch	9.00 – 10.00	Fit am Morgen	P3	Brigitte Ellrich
	10.00 – 11.00	Stuhlgymnastik	P3	Elena Handke
	11.00 – 12.00	Beckenboden und mehr...	P3	Ina Chorasch
	17.00 – 18.00	Sanfte Gymnastik 50 +	P4	Melanie Krieg
	18.00 – 19.00	Body-Workout-Effectiv	P3	Susie Rieber
	18.00 – 19.00	Wirbelsäulen-Gymnastik	P4	Melanie Krieg
	19.00 – 20.00	Stretching & Gymnastik	P3	Ina Chorasch
	19.00 – 20.00	KAHA	P4	Susie Rieber
Donnerstag	10.30 – 11.30	Cardio & Bodystyling	P3	Susie Rieber
	11.30 – 12.30	Herzsport-Nachfolge	P3	Ina Chorasch
	18.00 – 19.00	Cardio & Rückenfit	P3	Dagmar Eilenstein
	19.00 – 20.00	Pilates * <i>nur nach Anmeldung</i>	P3	Dagmar Eilenstein
Freitag 1./3. Freitag	9.45 – 10.45	Fit in den Tag	P3	Elena Handke/Vesna Ljiljanic
	11.00 – 12.00	Seniorentanz (1.+3.Freitag i.M.)	P4	Hildebrand/Hirschmann
	11.00 – 12.00	Herzsport- <i>Nachfolge</i>	P3	Sylvia Ebert
	16.30 – 18.00	Yoga * <i>nur nach Anmeldung</i>	P4	Katharina Oestemer
	20.00 – 21.30	Prellball	P1	Peter Sachse
OUTDOOR - FITNESS				Brigitte Ellrich
Donnerstag	10.30 – 11.30	Wandern 60 + (April-September) <i>Treffpunkt: Herzogplatz Biebrich</i>		
	17.30 – 18.30	Walking / Nordic Walking <i>Treffpunkt Winterzeit: Schiersteiner Hafen am Brunnen</i> <i>Treffpunkt Sommerzeit: Schönstatt Kapelle Freudenbergstraße</i>		



* **Pilates / Yoga / Bebo: nur mit Anmeldung und zusätzlicher Teilnahmegebühr**
Beginn jeweils gem. Anmeldeformularen u. Aushang, Informationen Tel. 0611-444083

P1 Große Turnhalle des TBW im Untergeschoss P3 Gymnastikraum des TBW im Untergeschoss
 P4 Mehrzweckraum des TBW im Erdgeschoss