



Gesundheitssport + Fitness

TBW - Sommerprogramm

30. Juli bis 3. August 2018



Für alle Angebote ist eine Mitgliedschaft im Turnerbund 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	10.00 – 11.00	Sommer-Gymnastik	P3	Susie Rieber
	17.00 – 18.00	Wirbelsäulen-Gymn.- <i>Nachfolge</i>	P3	Katja Christ
	18.00 - 19.00	Aerobic / Zumba / Workout	P1	Wula
	20.00 – 22.00	Jazz-Choreo	P1/P3	Britta Schorn
Dienstag	10.00 – 11.00	Fit für die Enkel (Stuhlgymn.)	P3	Vesna Ljiljanic
	14.00 – 15.00	Wirbelsäulen-Gmyn.- <i>Nachfolge</i>	P3	Susie Rieber
	18.00 – 19.00	Step & Workout	P1	Leo Polzer
	19.00 – 20.00	Core Training	P1	Annette Höfer
	19.00 – 20.00	Jazz-Workout	P1	Britta Schorn
Mittwoch	9.00 – 10.00	Fit am Morgen	P3	Regina Schreiber
	11.00 – 12.00	Beckenboden	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
	18.00 – 19.00	Zumba	P1	Elvira
	19.00 – 20.00	Zumba Strong	P1	Elvira
	19.00 – 20.00	KAHA	P4	Susie Rieber
	19.00 – 20.00	Stretching & Gymnastik	P3	Ina C.
Donnerstag	10.30 – 11.30	Cardio & Bodystyling	P3	Susie Rieber
	18.00 – 19.00	Cardio & Rückenfit	P3	Dagmar Eilenstein
	19.00 - 20.00	Step Aerobic	P1	i.W.
Freitag	9.45 – 10.45	Fit in den Tag	P3	Susie Rieber / DA
	18.00 – 19.00	Zumba	P1	i.W.
	19.00 – 20.00	Fit von Kopf bis Fuss	P1	Annette Höfer

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