






Gesundheitssport im TBW 2020

Extra-Programm / Auszug Übungsprogramm



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	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. REHA-NF	P3	Katja Christ
	18.00 – 19.00	Pilates * nur nach Anmeldung 	P3	Marlies Splittdorf
	19.00 – 20.00	Pilates * nur nach Anmeldung 	P3	Marlies Splittdorf
	20.15 – 21.15	Cardio-Gymnastik Sie & Er	P1	Ina Chorasch
Dienstag	10.00 – 11.00	Fit für die Enkel (Stuhlgymn.)	P3	Vesna Ljiljanic
	11.00 – 12.00	Pilates * nur nach Anmeldung	P3	Ina Chorasch
	12.00 – 13.00	Fit & Gesund * nur nach Anmeldung	P3	Susie Rieber
	14.00 – 15.00	Wirbelsäulen-Gymn. - REHA-NF	P3	Regina Schreiber
	17.00 – 18.00	Pilates * nur nach Anmeldung 	P3	Patricia Z.
	18.00 – 19.00	Fitness und mehr ... 	P3	Patricia Z.
	18.00 – 19.30	Yoga * nur nach Anmeldung	P4	Katharina Oestemer
Mittwoch	9.00 – 10.00	Fit am Morgen	P3	i.W.
	10.00 – 11.00	Stuhlgymnastik	P3	Elena Handtke
	11.00 – 12.00	Beckenboden Sie & Er & mehr. 	P3	Ina Chorasch
	17.00 – 18.00	Sanfte Gymnastik 50 +	P4	Melanie Krieg
	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
	20.00 – 21.30	Ballett * nur nach Anmeldung	P3	Michaela Messinger
Donnerstag	10.30 – 11.30	Cardio & Bodystyling	P3	Susie Rieber
	11.30 – 12.30	Herzsport- REHA-NF	P3	Ina Chorasch
	18.00 – 19.00	Cardio & Rückenfit	P3	Dagmar Eilenstein
	19.00 – 20.00	Pilates * nur nach Anmeldung 	P3	Dagmar Eilenstein
Freitag 1./3. Freitag	9.45 – 10.45	Fit in den Tag	P3	Elena Handtke/Vesna Ljiljanic
	11.00 – 12.00	Seniorentanz (1.+3.Freitag i.M.)	P4	Hildebrand/Hirschmann
	11.00 – 12.00	Herzsport- REHA-NF	P3	Sylvia Ebert
	16.30 – 18.00	Yoga * nur nach Anmeldung	P4	Katharina Oestemer
	19.00 – 20.30	Ballett * nur nach Anmeldung	P3	Michaela Messinger
	20.00 – 21.30	Prellball	P1	Peter Sachse



* **Pilates / Yoga / Ballett: 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

 ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel **PLUSPUNKT GESUNDHEIT**