

Kursplan Gymnastik, Fitness und Ski für Jugendliche und Erwachsene

Stand Februar 2015

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00-10:00 Bodystyling TSG-Halle Lotte Rendel	09:30-11:00 Seniorinnen/-en-Gymnastik TSG-Halle Daniela Knoth	09:30-11:00 Seniorinnen/-en-Gymnastik TSG-Halle Deanna LaRosa			
10:15-11:30 Seniorinnen/-en-Gymnastik TSG-Halle Daniela Knoth					09:30-10:30 Skigymnastik* TSG-Halle Ellen Stüdemann
	14:00-15:00 Seniorinnen/-en-Gymnastik TSG-Halle Angelika Hübner		16:00-17:00 Wirbelsäulengymnastik** TSG-Halle Ulrike Wehner		
17:30-19:00 Fitness-Gymnastik ERS I, Halle 2 Deanna LaRosa			17:00-18:00 Wirbelsäulengymnastik** TSG-Halle Ulrike Wehner		
18:55-19:55 Schulter- und Nackentraining** TSG Ballett-Raum Katja Prase	18:15-19:15 Bodystyling Erich Kästner Schule Silke Hamm	18:00-19:00 Fit und Gesund - Pluspunkt Gesundheit ERS I, Halle I Iris Lang	17:00-18:00 Pilates ** TSG Ballett-Raum Sabind Freund		
	19:00-20:30 Fitness-Gymnastik Grundschule Riedberg Ulrike Joisten-Pfaff	19:00-20:00 Bodystyling ERS I, Halle I Katrin Schmidt/Janine Wentzel	18:15-19:15 ZUMBA ERS I, Halle 2 Volker Younas	19:00-20:00	
20:00-21:00 Fitness-Gymnastik Erich Kästner Schule Deanna LaRosa	19:30-20:30 Step-Aerobic Fortgeschritten TSG-Halle Silke Hamm	20:15-21:15 Step-Aerobic Anfänger ERS I, Gymnastikhalle Julika Lang	19:00-20:30 Bodystyling Grundschule Riedberg Anja Faske	Bauch/Rücken PUR Heinrich Kromer Schule Trainer im Wechsel	
20:00-21:30 Fitness-Gymnastik TSG-Halle Katja Prase	20:30-21:30 Pilates TSG-Halle Silke Hamm	20:00-21:30 Seniorinnen/-en-Gymnastik Pluspunkt Gesundheit Erich Kästner Schule Jana Keller		20:00-21:00 Fitness Gymnastik Heinrich Kromer Schule Barbara Dold-Pabst	* = Anmeldung erforderlich, ggf. Warteliste **= Anmeldung erforderlich, eine Kursgebühr wird erhoben
	20:30-22:00 Fitness für Männer Grundschule Riedberg Lutz Stüdemann		20:00-21:15 Skigymnastik ERS, Halle 3 Marina Kallis		