

Osterferien 2019 beim TSV Borgfeld



Montag, 08. April

Bauch Beine Po 2x45 Min.	08:30-10:00	Magdalena	G1
Drums Alive	10:00-11:00	Linda	G2
Tri-Lo-Chi	17:00-18:00	Magdalena	G2
Pilates-Yoga 40	18:00-19:30	Magdalena	G2
Er und Sie 55+	18:15-19:15	Petra	G1
Zumba	18:15-19:15	Hedy	G2
Lauftreff / Joggen / Walken	18:30-19:30	Heidi	Outdoor
Langhanteltraining	19:15-20:30	Petra	G1
Indoor-Cycling (mit Voranmeld.)	19:15-20:15	Andreas	G2
Fit in die Woche/Gymnastik	19:30-20:30	Sylvia	G3
Badminton	20:00-21:30	Team	Sporthalle Borgf: West
Tischtennis	20:15-22:00	Team	G2

Dienstag, 09. April

Dance Fitness	10:00-11:00	Hedy	G2
Yoga	11:00-12:30	Ralf	G2
Reha (nur m. Verordnung)	17:30-18:30	Melanie	G2
Pilates	17.30-19.00	Magdalena	G3
Pilates	19.00-20.30	Magdalena	G3
AIKIDO (ab 14 Jahre)	19:00-20:30	Frank	Dojo
Schwimmen	20:00-21:15	Ute	Lilienthal Schoofmoor

Mittwoch, 10. April

Kendo	19:30-21:00	Peter	G1
Tischtennis	19:30-22:00	Team	G2

Donnerstag, 11. April

Cardio-Pilates	08:15--09:45	Magdalena	G2
Pilates	09.45--11.15	Magdalena	G3
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
Herzsportgruppe	18:30- 20:00	Ralf	G1
Faszio- Rücken -Training	17:30-19:00	Magdalena	G2
Faszio-Pilates	19:00- 20:30	Magdalena	G2
Männer und ein Ball	20:00-22:00	Team	Sporthalle Borgf: West

Freitag, 12. April

Indoor-Cycling (mit Voranmeld.)	08:30-09:30	Maike	G2
Step Aerobic	09:15-10:00	Sabine	G1
Seniorengymnastik	09.30-10.30	Magdalena	G2
Zumba	10:00-11:00	Sabine	G1
Pilates	11:00-12:15	Sabine	Dojo
Yoga, Senioren	15.30-17.00	Ralf	G3
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
REHA (nur m. Verordnung)	17.15-18.00	Melanie	G2
Zumba	19.00-20.00	Eliska	G2

Samstag, 13. April

Kendo	08:30-12:00	Peter	G1
Power Pilates Männer	09:00-10:30	Magdalena	G2

Montag, 15. April

Bauch Beine Po 2x45 Min.	08:30-10:00	Magdalena	G1
Tri-Lo-Chi	17:00-18:00	Magdalena	G2
Pilates-Yoga 40	18:00-19:30	Magdalena	G2
Tabata-Training	18:15-19:15	Sylvia	G2
Lauftreff / Joggen / Walken	18:30-19:30	Heidi	Outdoor
Indoor-Cycling (mit Voranmeld.)	19:15-20:15	Andreas	G2
Fit in die Woche/Gymnastik	19:30-20:30	Sylvia	G3
Badminton	20:00-21:30	Team	Sporthalle Borgf. West
Tischtennis	20:15-22.00	Team	G2

Dienstag, 16. April

Dance Fitness	10:00-11:00	Hedy	G2
Yoga	11:00-12:30	Ralf	G2
Pilates	17.30-19.00	Magdalena	G3
Pilates	19.00-20.30	Magdalena	G3
AIKIDO (ab 14 Jahre)	19:00-20:30	Frank	Dojo
Konditionstraining	19:30-20:30	Annika P.	G1
Langhanteltraining	20:30-21:30	Annika P.	G1
Schwimmen	20:00-21:15	Ute	Lilienthal Schoofmoor

Mittwoch, 17. April

Lungensport Reha	16:15-17:15	Monika	G2
Lungensport Reha	17:15-18:15	Monika	G2
Bodyforming	18:30-19:30	Monika	G1
Kendo	19:30-21:00	Peter	G1
Tischtennis	19:30-22.00	Team	G2

Donnerstag, 18. April

Cardio-Pilates	08:15--09:45	Magdalena	G2
Pilates	09.45--11.15	Magdalena	G3
Gymnastik Frauen	15:30-16:30	Monika	G1
Faszio- Rücken -Training	17:30-19:00	Magdalena	G2
Faszio-Pilates	19:00- 20:30	Magdalena	G2
Herzsportgruppe	18:30- 20:00	Monika	G1
Männer und ein Ball	20:00-22:00	Team	Sporthalle Borgf. West

Samstag, 20. April –

19:00- Open-End
Oster-Event mit Feuerkörben



Wir wünschen fröhliche Ostern!



Dienstag, 23. April

Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre	09:30-11:00	Meike	G1
Dance Fitness	10:00-11:00	Hedy	G2
REHA nur mit Verordnung	17:30-18:30	Melanie	G1
Pilates	17.30-19.00	Magdalena	G3
Pilates	19.00-20.30	Magdalena	G3
AIKIDO (ab 14 Jahre)	19:00-20:30	Frank	Dojo
Konditionstraining	19:30-20:30	Annika P.	G1
Langhanteltraining	20:30-21:30	Annika P.	G1
Schwimmen	20:00-21:15	Ute	Lilienthal Schoofmoor