

TSV Borgfeld Sommerferien-Plan 2018

Kurse mit dem Zusatz (FZ) sind feste Kurse. Beim Indoor-Cycling und Wandern ist eine Voranmeldung unter 273620 nötig.

Donnerstag, 28.06.

Cardio-Pilates (FZ)	08:15-09:45	Magdal.	G2
Pilates (FZ)	08.15-09.30	Annika T.	G3
Elt.-Kind-Turnen Sommerfest	09:00-11:00	Meike	G1
XCO-Walking	09:30-11.00	Myriam	
Pilates (FZ)	09.45-11.15	Magdal.	G3
Trainingsgr. nach Reha	09:45-10:30	Kirsten	G2
REHA 1 nur mit Verordnung	10:30-11:15	Kirsten	G2
REHA 2 nur mit Verordnung	11:15-12:00	Kirsten	G2
Gymnastik Frauen	15:30-16:30	Monika	G1
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
Faszio- Rücken –Training (FZ)	17:30-19:00	Magdal.	G3
Herzsportgruppe	18:30-20:00	Monika	G1
Power-Workout,	18:15-19:15	Charles	G2
Faszio-Pilates (FZ)	19:00-20:30	Magdal.	G3
Langhanteltraining	20:00-21:15	Wioletta	G1

Freitag, 29.06.

Indoorcycling (Z, Anm.)	08:30-09:30	Maike	G2
Mütterfitness mit Baby	09.00.-10.00	Meike	Dojo
Kinderbetreuung	10:00-11.00	Jutta	Dojo
Step- Aerobic	09:15-10:00	Sabine	G1
Seniorengymnastik	09.30-10.30	Magdal.	G2
Zumba	10:00-11:00	Sabine	G1

Qi-Gong (FZ)	10.30-11.45	Meike	G2
Pilates (FZ)	11.00-12.15	Sabine	Dojo
Yoga, Senioren (FZ)	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	Sabine	G2
Indoorcycling (Z)	20:00-21.00	Ralf	G2

Samstag, 30.06.

Kendo	08:30-12:00	Peter	G1
Power Pilates Männer (FZ)	09:00-10:30	Magdal.	G2

Montag, 02.07.

Drums Alive	10:00-11:00	Linda	G2
Zumba	18:15-19:15	Hedy	G2
Lauftreff / Joggen / Walken	18:30-19:30	Heidi	
Indoor-Cycling (Z, Anm.)	19:15-20:15	Andreas	G2
Tischtennis	20:15.-22:00	Team	G2

Dienstag, 03.07.

Dance Fitness	10.00-11.00	Hedy	G2
Yoga (FZ)	11:00-12:30	Ralf	G2
Beachvolleyball (nach Bedarf)	19:00-22:00	Sven	

Mittwoch, 04.07.

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, 05.07.

Wandern	08:00, ganztägig	Maria	
(mit Voranmeldung bis zum 02.07. unter 273620)			
XCO-Walking	09:30-11:00	Myriam	
REHA 1 nur mit Verordnung	10:30-11:15	Kirsten	G2
REHA 2 nur mit Verordnung	11:15-12:00	Kirsten	G2
Gymnastik Frauen	15:30-16:30	Monika	G1
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
Power-Workout	18:15-19:15	Charles	G2
Herzsportgruppe	18:30-20:00	Monika	G1

Freitag, 06.07.

Yoga, Senioren (FZ)	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, 07.07.

Kendo	08:30-12:00	Peter	G1
-------	-------------	-------	----

Montag, 09.07.

Drums Alive	10:00-11:00	Linda	G2
Tabatatraining	18:15-19:15	Sylvia	G2
Lauftreff / Joggen / Walken	18:30-19:30	Heidi	
Indoor-Cycling (Z, Anm.)	19:15-20:15	Andreas	G2
Tischtennis	20:15-22:00	Team	G2

Dienstag, 10.07.

Dance Fitness	10.00-11.00	Hedy	G2
Yoga (FZ)	11:00-12:30	Ralf	G2

Beachvolleyball (nach Bedarf) 19:00-22:00	Sven		
Mittwoch, 11.07.			
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, 12.07.			
REHA 1 nur mit Verordnung 10:30-11:15	Kirsten	G2	
REHA 2 nur mit Verordnung 11:15-12:00	Kirsten	G2	
Gymnastik Frauen 15:30-16:30	Monika	G1	
Herzsportgruppe 17:00-18:15	Ralf	G1	
Power-Workout 18:15-19:15	Charles	G2	
Herzsportgruppe 18:30-20:00	Monika	G1	
Freitag, 13.07.			
Yoga, Senioren (FZ) 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, 14.07.			
Kendo 08:30-12:00	Peter	G1	
Montag, 16.07.			
Zumba 18:15-19:15	Hedy	G2	
Lauftreff / Joggen / Walken 18:30-19:30	Heidi		
Indoor-Cycling (Z, Anm.) 19:15-20:15	Andreas	G2	
Tischtennis 20:15-22:00	Team	G2	

Dienstag, 17.07.			
Dance Fitness 10.00-11.00	Hedy	G2	
Yoga (FZ) 11:00-12:30	Ralf	G2	
Beachvolleyball (nach Bedarf) 19:00-22:00	Sven		
Mittwoch, 18.07.			
Kendo 19:30-21:00	Peter	G1	
Tischtennis 19:30-22:00	Team	G2	
Donnerstag, 19.07.			
REHA 1 nur mit Verordnung 10:30-11:15	Kirsten	G2	
REHA 2 nur mit Verordnung 11:15-12:00	Kirsten	G2	
Herzsportgruppe 17:00-18:15	Ralf	G1	
Power-Workout 18:15-19:15	Charles	G2	
Herzsportgruppe 18:30-20:00	Ralf	G1	
Freitag, 20.07.			
Yoga, Senioren (FZ) 15.30-17.00	Ralf	G3	
Herzsportgruppe 17:00-18:15	Ralf	G1	
REHA nur m. Verordnung 17.15-18.00	Melanie	G2	
Samstag, 21.07.			
Kendo 08:30-12:00	Peter	G1	
Montag, 23.07.			
Drums Alive 10:00-11:00	Linda	G2	
Tabatatraining 18:15- 19:15	Sylvia	G2	
Lauftreff / Joggen / Walken 18:30-19:30	Heidi		
Indoor-Cycling (Z, Anm.) 19:15-20:15	Andreas	G2	
Tischtennis 20:15-22:00	Team	G2	
Dienstag, 24.07.			

Eltern-Kind-Turnen. 09:30-11:00	Meike	G1	
Yoga (FZ) 11:00-12:30	Ralf	G2	
Konditionstraining, Frauen 19:30-20:30	Annika P.	G1	
Volleyball (nach Bedarf) 20:00-22:00	Sven		
Langhanteltraining 20:30-21:30	Annika P.	G1	
Mittwoch, 25.07.			
Kendo 19:30-21:00	Peter	G1	
Tischtennis 19:30-22:00	Team	G2	
Donnerstag, 26.07.			
REHA 1 nur mit Verordnung 10:30-11:15	Kirsten	G2	
REHA 2 nur mit Verordnung 11:15-12:00	Kirsten	G2	
Herzsportgruppe 17:00-18:15	Ralf	G1	
Power-Workout 18:15-19:15	Charles	G2	
Herzsportgruppe 18:30-20:00	Ralf	G1	
Freitag, 27.07.			
Indoor-cycle 08:30-09:30	Maike	G2	
Mütterfitness mit Baby 09.00.-10.00	Meike	Dojo	
Seniorengymnastik 09.30- 10.30	Magdal.	G2	
Zumba 10:00-10:45	Sabine	G1	
Tabata-Training 10:45-11:30	Sabine	G1	
Yoga, Senioren (FZ) 15.30-17.00	Ralf	G3	
Herzsportgruppe 17:00-18:15	Ralf	G1	
REHA nur m. Verordnung 17.15-18.00	Melanie	G2	
Samstag, 28.07.			
Kendo 08:30-12:00	Peter	G1	
Power Pilates Männer (FZ) 09:00-10:30	Magdal.	G2	

Montag, 30.07.

Pilates (FZ)	08:15-09:30	Annika T. G3
Bauch Beine Po 2x45 Min.	08:30-10:00	Magdal. G1
Tri-Lo-Chi (FZ)	17:00-18:00	Magdal. G2
Pilates-Yoga 40 (FZ)	18:00-19:30	Magdal. G3
Indoor-Cycling (Z, Anm.)	19:15-20:15	Andreas G2
Tischtennis	20:15-22:00	Team G2
Laufftreff / Joggen / Walken	18:30-19:30	Heidi

Dienstag, 31.07.

Eltern-Kind-Turnen	09:30-11:00	Annika P. G1
Pilates (FZ)	17.30-19.00	Magdal. G3
REHA nur m. ärztl.VO.	17:30-18:30	Annika T. G1
Pilates (FZ)	18:30-19:30	Annika T. G1
Pilates (FZ)	19.00-20.30	Magdal. G3
Konditionstraining, Frauen	19:30-20:30	Annika P. G1
Beachvolleyball (nach Bedarf)	19:00-22:00	Sven
Langhanteltraining	20:30-21:30	Annika P. G1

Mittwoch, 01.08.

Kendo	19:30-21:00	Peter G1
Pilates (FZ)	10:00-11.15	Annika T. G2
Tischtennis	19.30-22:00	Team G2
Pilates (FZ)	11:15-12:30	Annika T. G3

Donnerstag, 02.08.

Cardio-Pilates (FZ)	08:15-09:45	Magdal. G2
Pilates (FZ)	08.15-09.30.	Annika T. G3
XCO -Walking	09:30-11:00	Myriam

Pilates (FZ)	09.45-11.15	Magdal. G3
REHA 1 nur mit Verordnung	10:30-11:15	Kirsten G2
REHA 2 nur mit Verordnung	11:15-12:00	Kirsten G2
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf G1
Faszio- Rücken-Training (FZ)	17:30-19:00	Magdal. G3
Power-Workout	18:15-19:15	Charles G2
Herzsportgruppe	18:30-20:00	Ralf G1
Faszio-Pilates (FZ)	19:00-20:30	Magdal. G3

Freitag, 03.08.

Indoorcycling (Z, Anm.)	08:30-09:30	Maike G2
Mütterfitness mit Baby	09.00.-10.00	Annika P. Dojo
Seniorengymnastik	09.30- 10.30	Magdal. G2
Zumba	10:00-10:45	Sabine G1
Tabata-Training	10:45-11:30	Sabine G1
Yoga, Senioren (FZ)	15.30-17.00	Ralf G3
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf G1
REHA nur m. Verordnung	17.15-18.00	Melanie G2

Samstag, 04.08.

Kendo	08:30-12:00	Peter G1
Power Pilates Männer (FZ)	09:00-10:30	Magdal. G2

Montag, 06.08.

Pilates (FZ)	08:15-09:30	Annika T. G3
Bauch Beine Po 2x45 Min.	08:30-10:00	Magdal. G1
Drums Alive	10:00-11:00	Linda G2
Line Dance	11:00-12:00	Maggie G2
Tri-Lo-Chi (FZ)	17:00-18:00	Magdal. G2

Pilates-Yoga 40+ (FZ)	18:00-19:30	Magdal. G3
Tabatatraining	18:15-19:15	Sylvia G2
Er und Sie 55+	18:15-19:15	Petra G1
Laufftreff / Joggen / Walken	18:30-19:30	Heidi
Langhanteltraining	19.15-20.30	Petra G1
Indoor-Cycling (Z, Anm.)	19:15-20:15	Andreas G2
Fit in die Woche	19:30-20:45	Sylvia G3
Tischtennis	20.15-22:00	Team G2

Dienstag, 07.08.

Eltern-Kind-Turnen	09:30-11:00	Meike G1
Yoga (FZ)	11:00-12:30	Ralf G2
Pilates (FZ)	17.30-19.00	Magdal. G3
REHA nur m. ärztl.VO.	17:30-18:30	Annika T. G1
Pilates (FZ)	18:30-19:30	Annika T. G1
Pilates (FZ)	19.00-20.30	Magdal. G3
Konditionstraining, Frauen	19:30-20:30	Annika P. G1
Beachvolleyball (nach Bedarf)	19:00-22:00	Sven
Langhanteltraining	20:30-21:30	Annika P.

Mittwoch, 08.08.

Fit Balance	09:30-11:00	Corinna G1
Pilates (FZ)	10:00-11.15	Annika T. G2
Pilates (FZ)	11:15-12:30	Annika T. G3
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