

# TV Gescher Kursplan 2023



Marienstr.4; Tel.02542-949504; info@tv-gescher.de

Öffnungszeiten Büro: Mo. 9.30-11.30 Uhr; Mi. 15.00-17.00 Uhr

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:30					<b>Power-Yoga</b> Ruth Pollmann
08:30		<b>Tabata</b> Sandra ter Duis	<b>Morgengymnastik</b> Ingrid Büger	<b>Ganzkörpertraining</b> Sandra ter Duis	<b>Power-Yoga</b> Ruth Pollmann
09:30	<b>Fit mit Ball</b> Mareike Tekampe	<b>Gleichg.+Stabilisation</b> Sandra ter Duis	<b>Morgengymnastik</b> Ingrid Büger	<b>Ganzkörpertraining</b> Sandra ter Duis	<b>Fit ab 70</b> Ruth Pollmann
10:30	<b>Ganzkörpertraining</b> Mareike Tekampe	<b>REHA-SPORT</b> Sandra ter Duis	<b>Hocker REHA</b> Ingrid Büger	<b>REHA-Sport</b> Sandra ter Duis	
11:30	<b>Mobilität+Stabilität</b> Sandra ter Duis				
12:30	<b>Stretching+Beweglichkeit</b> Sandra ter Duis				
14:00				<b>60+ REHA</b> Ingrid Büger	
15:00		<b>Hocker REHA</b> Sandra ter Duis		<b>Hocker-REHA</b> Ingrid Büger	
16:00	<b>Rücken-Beckenboden</b> Ruth Pollmann				
17:00	<b>Power-Yoga</b> Ruth Pollmann		<b>Bodytoning</b> Carolyn Schulze Ising		
18:00	<b>REHA-Sport</b> Ingrid Büger	<b>Step and Shape</b> Tanja Honken	<b>Bodyshape</b> Sandra van Üüm	<b>Dance-Fitness</b> Tanja Honken	
19:00	<b>REHA-Sport</b> Ingrid Büger	<b>Fit Mix</b> Tanja Honken	<b>REHA-Sport</b> Sandra van Üüm	<b>Männer Fitness</b> Tanja Honken	<b>Hula-Hoop</b> Anna von dem Berge
20:00					

Weitere Sportstätten					
	Tag	Übungsstätte	Zeit	Kurs	Übungsleiter
	Montag	Dreifachhalle	18:00	<b>Workout</b>	Ruth Pollmann
		Dreifachhalle	19:00	<b>Hula-Hoop</b>	Anna von dem Berge
	Dienstag	Treffpunkt Capellen	17:00	<b>Frauen Fitness</b>	Ingrid Büger
		Treffpunkt Capellen	18:00	<b>Männer Fitness</b>	Ingrid Büger
		Treffpunkt Capellen	19:00	<b>Fitness für Sie+Ihn</b>	Ingrid Büger
		Neue von Galen Halle	17:00	<b>Kid's aktiv</b>	Sandra ter Duis
	Donnerstag	Treffpunkt Capellen	18:00	<b>REHA Sport</b>	Sandra ter Duis
		Treffpunkt Capellen	19:00	<b>Stretching+Beweglichkeit</b>	Sandra ter Duis
	Freitag	Marien-Quartier	09:00	<b>Hocker REHA</b>	Sandra ter Duis
		Marien-Quartier	10:00	<b>Hocker REHA</b>	Sandra ter Duis

Stand März 2023