

Kursplan TV Gescher  
Sportstätte: Geschäftsstelle; Marienstr. 4; Tel.: 94 95 04

Stand: 18.08.2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30 – 9:30 Uhr <b>REHA-Sport</b> Vera van Nuland	8:30-9:30 Uhr <b>Bodyshape</b> Vera van Nuland	8:30-9:30 Uhr <b>Morgengymnastik</b> Ingrid Büger		7:30-8:30 Uhr <b>Power-Yoga</b> Ruth Pollmann
9:30 – 10:30 Uhr <b>Muskelaufbau- training</b> Vera van Nuland	9:30-10:30 Uhr <b>Pilates</b> Vera van Nuland	9:30-10:30 Uhr <b>Morgengymnastik</b> Ingrid Büger		8:30-9:30 Uhr <b>Power-Yoga</b> Ruth Pollmann
10.30-11.30 <b>Männerfitness 60 plus</b> Vera van Nuland	10:30-11:30 Uhr <b>REHA-Sport</b> Vera van Nuland	10:30-11:30 Uhr <b>Hockergymnastik</b> Susanna Benndorf		9:30-10:30 Uhr <b>Fit ab 55</b> Ruth Pollmann
16:00 – 17:00 Uhr <b>Rücken-Becken- Boden</b> Ruth Pollmann			15:00-16:00 Uhr <b>Sitzgymnastik</b> Ingrid Büger	
17:00 – 18:00 Uhr <b>Power-Yoga</b> Ruth Pollmann		18:00-19:00 Uhr <b>Bodyshape</b> Vera van Nuland	16:00-17:00 Uhr <b>60+ Bewegung bis ins hohe Alter</b> Ingrid Büger	
18:00 – 19:00 Uhr <b>REHA-Sport</b> Ingrid Büger	19:00 – 20:00 Uhr <b>REHA-Sport</b> Susanna Benndorf	19:00-20:00 Uhr <b>Step &amp; Muskel Power</b> Vera van Nuland	17:00-18:00 Uhr <b>REHA-Sport</b> Ingrid Büger	18:00-19:00 Uhr <b>Rücken-Aktiv</b> Vera van Nuland
19:00-20:00 Uhr <b>REHA-Sport</b> Ingrid Büger	20:00 – 21:00 Uhr <b>REHA-Sport</b> Susanna Benndorf	20:00-21:00 Uhr <b>REHA-Sport</b> Vera van Nuland	19:00-20:00 Uhr <b>Männergymnastik</b> Michaela Tenhumberg	

Weitere Sportstätten	Tag	Zeit	Kurs	Übungsleiter
<b>Tungerloh-Capellen</b>	Dienstag	17:15 – 18:15 Uhr	XL	Ingrid Büger
		18:30 – 19:30 Uhr	Männerfitness	
		19:30 – 20:30 Uhr	Fitness für Sie und Ihn	
<b>Borkener Damm</b>	Dienstag	18:30 – 19:30 Uhr	Step	Claudia Radloff
		19:30 – 20:30 Uhr	Step	Claudia Radloff
	Montag	18:30 – 19:30 Uhr	Workout	Ruth Pollmann
<b>Neue Von-Galen-Halle</b>	Mittwoch	19:00 – 20:15 Uhr	Seniorenvolleyball	Hubert Pollmann