



TV Gescher Kursplan Marienstr.4; Tel.02542/949504; info@tv-gescher.de
Öffnungszeiten Büro: Mo. 9.00 - 12.00 Uhr und Mi. 16.30 - 18.30Uhr

Stand November 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.30 - 9.30 Uhr TABATA Sandra ter Duis	8.30 - 9.30 Uhr Morgengymnastik Ingrid Büger	8.30 - 9.30 Uhr Ganzkörpertraining Sandra ter Duis	7.30 - 8.30 Uhr Power-Yoga Ruth Pollmann
9.30 - 10.30 Uhr Fit mit Ball Mareike Tekampe	9.30 - 10.30 Uhr Gleichgewicht+Stabilisation Sandra ter Duis	9.30 - 10.30 Uhr Morgengymnastik Ingrid Büger	9.30 - 10.30 Uhr Ganzkörpertraining Sandra ter Duis	8.30 - 9.30 Uhr Power-Yoga Ruth Pollmann
10.30 - 11.30 Uhr Ganzkörpertraining Mareike Tekampe	10.30 - 11.30 Uhr REHA-Sport Sandra ter Duis	10.30 - 11.30 Uhr Hocker REHA Ingrid Büger	10.30 - 11.30 Uhr REHA-Sport Sandra ter Duis	9.30 - 10.30 Uhr Fit ab 70 Ruth Pollmann
11.30 - 12.30 Uhr Mobilität+Stabilität Ruth Pollmann				
12.30 - 13.30 Uhr Power-Yoga Ruth Pollmann				
			15.00 - 16.00 Uhr Hocker REHA Ingrid Büger	
16.00 - 17.00 Uhr Rücken-Beckenboden Ruth Pollmann			16.00 - 17.00 Uhr 60+ Bewegung/REHA Ingrid Büger	
17.00 - 18.00 Uhr Power- Yoga Ruth Pollmann				
18.00 - 19.00 Uhr REHA-Sport Ingrid Büger	18.00 - 19.00 Uhr Step and Shape Tanja Honken	18.00 - 19.00 Uhr Bodyshape Sandra van Üüm	18.00 - 19.00 Uhr Dance-Fitness Tanja Honken	
19.00 - 20.00 Uhr REHA-Sport Ingrid Büger	19.00 - 20.00 Uhr curvy & fit Sandra ter Duis	19.00 - 20.00 Uhr REHA-Sport Sandra van Üüm	19.00 - 20.00 Uhr Männer-Fitness Tanja Honken	
	20.00 - 21.00 Uhr Fit Mix Nadja Honvehlmann			
Weitere Sportstätten	Tag	Zeit	Kurs	Übungsleiter
Borkener Damm Dreifachhalle	Montag	18.30-19.30 Uhr	Workout	Ruth Pollmann
Tungerloh-Capellen	Dienstag	17.30-18.30 Uhr	Frauen Fitness	Ingrid Büger
		18.30-19.30 Uhr	Männer-Fitness	
		19.30-20.30 Uhr	Fitness für Sie und Ihn	
Haus Hall Halle	Mittwoch	19.00-20.00 Uhr	Mit(twochs)-Fit(ness)	Heike Nienhaus
Marien-Quartier Gescher	Freitag	09.15-10.00 Uhr	Hocker REHA	Sandra ter Duis