

Trainingsplan Osterferien 25.03.-29.03.2024

	Montag, 25.03.		Dienstag, 26.03.		Mittwoch, 27.03.		Donnerstag, 28.03.		Karfreitag, 29.03.		Samstag, 30.3	Sonntag
Training Vormittag		9.00-10.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Rücken-Fit IV		7.15-8.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) Earlybird Yoga								
	10.15-11.15 (TK1) Tatjana W. Senioren-Sport	10.15-11.30 (TK2) Ann-Katrin W. (ZB) Rücken Yoga		9.00-10.00 (TH) Tanja S. (mVO) Reha Schulter/ Nacken/Rücken	9.00-10.00 (TH) Tanja S. (mVO) Rücken-Reha in der Taunushalle		09.30-10.45 (TK1) Barbara J.-D. (mVO) BK-Nachsorge					
	11.30-13.00 (TK1) Evi B. Fitness für Venen und WS		10.15-11.15 (TK1) Ingrid F. (ZB) Rücken-Fit	10.15-11.30 (TH) Tanja S. (mVO) Koronarsport	10.15-11.15 (TH) Tanja S. (mVO) Reha-Sport für Knie/Fuß/Hüfte							
			10.15-11.15 (TK4) Ellen B. (ZB) Denksport	10.45-12.00 (TK2) Ann-Katrin W. (ZB) Rücken Yoga	11.30-12.30 (TH) Tanja S. (mVO) Reha-Sport Neurologie						Erläuterungen: TK = Turnhalle Korfstr. 4 TK1 = großer Saal TK2 = Rolf Vaupel Saal TK4 = Gymnastikraum SPB = Sportplatz Bleibisko KS = Erich-Kästner Schul SU = Schule am Urselbach U = Schulhof Schule am HTS = Hans-Thoma Schul HMS= Hans-Magira-Sch S = Gesamtschule Stiersta Trimm = Schillerturm GSM = Grundschule Mitte RMP = Rushmoor Park M = Maasgrund Parkpl. Altkönigstr. (Nr. O. =Outdoor ZB = Zusatzbeitrag mVO = mit Verordnung AK = Abgeschl. Kurs	
Training Nachmittag und Abend			11.30-12.30 (TK1) Ellen B. (ZB) Tanz dich fit	11.45-12.45 (TH) Tanja S. (mVO) Rücken-Reha IV	11.30-12.45 (TK1) Claudia/Barbara J.(mVO) Koronarsport							
	18.00-19.00 (TK1) Thomas Sch. (ZB) High Intensity Interval Training	18.30-20.00 (TH) Katja S. (ZB) Easy Step	16.45-18.00 (TK1) Claudia (mVO) Claudia/Barbara Koronarsport	15.45-16.45 (TH) Julia F. (mVO) Lungensport	17.45-18.45 (TK2) Claudia F. (ZB) Qigong		17.30-18.30 (TK2) Verena G. (ZB) Migräne Yoga	17.30-18.45 (TH) Ellen B. (ZB) Energy Dance				
				17.00-18.00 (TH) Julia F. (mVO) Lungensport	18.45-19.45 (TK1) Thomas Schn. (ZB) Rücken-Fit III		18.00-19.15 (TK1) Barbara L. (mVO) Koronarsport					
	19.00-20.30 (TK1) Daphna R. (ZB) Pilates		20.00-21.30 (TK1) Ingrid F. Fit und Fun um 8	18.45-19.45 (TK2) Martina K. (ZB) Rücken-Fit I				19.00-20.15 (TH) Almut F. (ZB) Hatha-Yoga-Flow				
Outdoor	20.30-22.00 (TK1) Sascha P. (ZB) Power-Yoga		20.00-21.30 (TK2) Rosel Oriental dance			19.00-20.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) Yoga-Flow	19:00-20:00 (TK2) A. Biermann Tanzen				15.03.2024 Kerstin W. Nordic-Walking (Okt.-März)	
						20.30-21.45 (TK2) Tatjana W. (ZB) Hatha-Yoga	20:00-21:00 (TK2) A. Biermann Tanzen					
	5.30-17.00 (Trimm) Ute Sch. Nordic-Walking				09:30-11:00 Evi B. Nordic-Walking Herzog-Adolf Str.		ab 21:00 (TK2) A. Biermann Tanzen				14.00-15.30(Trimm)	

Bei Interesse eine Email an Info@tsg-oberursel.de senden und einen Schnuppertermin mit dem Trainer vereinbaren.

Trainingsplan Osterferien 01.04.-06.04.2024

	Oster-Montag, 01.04.		Dienstag, 02.04.		Mittwoch, 03.04.		Donnerstag, 04.04.		Freitag, 05.04.		Samstag, 6.4.	Sonntag
Training Vormittag				7.15-8.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) Earlybird Yoga	08.00-09.30 (TK1) Daphna R. (ZB) Body Mix				08.45-09.45 (TK2) Barbara L.-M. (ZB) Aktiv gegen Osteoporose			
				9.00-10.00 (TH) Tanja S. (mVO) Reha Schulter/Nacken/Rücken	9.00-10.00 (TH) Tanja S. (mVO) Rücken-Reha in der Taunushalle			9.45-10.45 (TK4) Ellen B. (ZB) Denksport	10.00-11.00 (TK2) Tanja S. (mVO) Rücken-Reha I			
			10.15-11.15 (TK1) Ingrid F. (ZB) Rücken-Fit	10.15-11.30 (TH) Tanja S. (mVO) Koronarsport	10.15-11.15 (TH) Tanja S. (mVO) Reha-Sport für Knie/Fuß/Hüfte		9:30-10:30 (TK2) Elisabeth W. (ZB) Pilates I	0.00-11.15 (TK1) Barbara L.-M. (ZB) Gesund und Trainiert	11.15-12.15 (TK2) Tanja S. (mVO) Rücken-Reha II			
					11.30-12.30 (TH) Tanja S. (mVO) Reha-Sport Neurologie			11.30-12.30 (TK1) Volker B.-M. (ZB) Zumba Gold	12.30-13.30 (TK2) Tanja S. (mVO) Rücken-Reha	Erläuterungen: TK = Turnhalle Korfstr. 4 TK1 = großer Saal TK2 = Rolf Vaupel Saal TK4 = Gymnastikraum PB = Sportplatz Bleibisko KS = Erich-Kästner Schul SU = Schule am Urselbach U = Schulhof Schule am HTS = Hans-Thoma Schul HMS= Hans-Magira-Sch S = Gesamtschule Stiersta Trimm = Schillerturm GSM = Grundschule Mitte RMP = Rushmoor Park M = Maasgrund Parkpl. Altkönigstr. (Nr. O. =Outdoor ZB = Zusatzbeitrag mVO = mit Verordnung AK = Abgeschl. Kurs		
				11.45-12.45 (TH) Tanja S. (mVO) Rücken-Reha IV								
				15.45-16.45 (TH) Julia F. (mVO) Lungensport		17.30-18.40 (TK1) Dennis N. Jung-Senioren	17.30-18.30 (TK2) Verena G. (ZB) Migräne Yoga	17.15-18.30 (TK2) Tatjana W. (ZB) Beckenbodentraining				
			18.30-19.45 (TK1) Dennis N. (ZB) Body Workout II	17.00-18.00 (TH) Julia F. (mVO) Lungensport			18.00-19.15 (TK1) Barbara L. (mVO) Koronarsport	18.45-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Faszien-Yoga				
			20.00-21.30 (TK1) Ingrid F. Fit und Fun um 8				19.30-20.30 (TK1) Dennis N. (ZB) Body Forming	19.00-20.15 (TH) Almut F. (ZB) Hatha-Yoga-Flow				
			20.00-21.30 (TK2) Rosel Oriental dance		20.00-21.30 (TK1) Katja S. (ZB) (Step)Aerobic-Workout	19.00-20.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) Yoga-Flow	19:00-20:00 (TK2) A. Biermann Tanzen	19:00-20:00 (TK1) A. Biemann Tanzen				
					20.30-21.45 (TK2) Tatjana W. (ZB) Hatha-Yoga	20:00-21:00 (TK2) A. Biermann Tanzen	20:00-21:00 (TK1) A. Biermann Tanzen					
Outdoor					09:30-11:00 Evi B. Nordic-Walking Herzog-Adolf Str.		ab 21:00 (TK2) A. Biermann Tanzen	ab 21:00 (TK1) A. Biermann Tanzen	14.00-15.30(Trimm) Kerstin W. Nordic-Walking (Okt.-März)			

Bei Interesse eine Email an Info@tsg-oberursel.de senden und einen Schnuppertermin mit dem Trainer vereinbaren.

Trainingsplan Osterferien 08.04.-13.04.2024

	Montag, 08.04.		Dienstag, 09.04.		Mittwoch, 10.04.		Donnerstag, 11.04.		Freitag, 12.04.		Samstag, 13.4.	Sonntag
Training Vormittag	8.15-09.30 (TK1) Dennis N. (ZB) Body Workout I	9.00-10.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Rücken-Fit IV	09.00-10.00 (TK1) Sabine H. Rücken-Fit-Senior	7.15-8.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) Earlybird Yoga	08.00-09.30 (TK1) Daphna R. (ZB) Body Mix	08.30-09.30 (TK2) Sabine H. (ZB) Rund um den Rücken	08.20-09.20 (TK1) Sabine H. (ZB) Energy Dance		08.45-09.45 (TK2) Barbara L.-M. (ZB) Aktiv gegen Osteoporose			
	10.15-11.15 (TK1) Tatjana W. Senioren-Sport	10.15-11.30 (TK2) Ann-Katrin W. (ZB) Rücken Yoga	9.30-10.30 (TK2) Vanessa W. (ZB) Rücken meets Pilates III	9.00-10.00 (TH) Tanja S. (mVO) Reha Schulter/ Nacken/Rücken	9.00-10.00 (TH) Tanja S. (mVO) Rücken-Reha in der Taunushalle				9.45-10.45 (TK4) Ellen B. (ZB) Denksport	10.00-11.00 (TK2) Tanja S. (mVO) Rücken-Reha I		
	11.30-13.00 (TK1) Evi B. Fitness für Venen und WS		10.15-11.15 (TK1) Ingrid F. (ZB) Rücken-Fit	10.15-11.30 (TH) Tanja S. (mVO) Koronarsport	10.15-11.15 (TH) Tanja S. (mVO) Reha-Sport für Knie/Fuß/Hüfte	9.45-10.45 (TK1) Sabine H. (ZB) Rücken-Fit für den Alltag		9.30-10.30 (TK2) Elisabeth W. (ZB) Pilates I	10.00-11.15 (TK1) Barbara L.-M. (ZB) Gesund und Trainiert	11.15-12.15 (TK2) Tanja S. (mVO) Rücken-Reha II	12.30-13.30 (TK1) Arnulf H.(ZB) Zumba	
			10.15-11.15 (TK4) Ellen B. (ZB) Denksport	10.45-12.00 (TK2) Ann-Katrin W. (ZB) Rücken Yoga	11.30-12.30 (TH) Tanja S. (mVO) Reha-Sport Neurologie		11.00-12.15 (TK1) Sabine H. (mVO) Orthopäd. Knieschule		12.30-13.30 (TK2) Tanja S. (mVO) Rücken-Reha	Erläuterungen: TK = Turnhalle Korfstr. 4 TK1 = großer Saal TK2 = Rolf Vaupel Saal TK4 = Gymnastikraum PB = Sportplatz Bleibisko KS = Erich-Kästner Schul SU = Schule am Urselbach U = Schulhof Schule am HTS = Hans-Thoma Schul HMS= Hans-Magira-Sch S = Gesamtschule Stiersta Trimm = Schillerturm GSM = Grundschule Mitte		
			11.30-12.30 (TK1) Ellen B. (ZB) Tanz dich fit	11.45-12.45 (TH) Tanja S. (mVO) Rücken-Reha IV								
		18.30-20.00 (TH) Katja S. (ZB) Easy Step		15.45-16.45 (TH) Ellen B. (mVO) Lungensport		17.30-18.40 (TK1) Dennis N. Jung-Senioren	17.30-18.30 (TK2) Verena G. (ZB) Migräne Yoga	17.30-18.45 (TH) Ellen B. (ZB) Energy Dance	17.15-18.30 (TK2) Tatjana W. (ZB) Beckenbodentraining			
			18.30-19.45 (TK1) Dennis N. (ZB) Body Workout II	17.00-18.00 (TH) Ellen B. (mVO) Lungensport			18.00-19.15 (TK1) Barbara L. (mVO) Koronarsport		18.45-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Faszien-Yoga	17.45-18.45 (TK1) Vanessa W. (ZB) Zumba		
		19.00-20.30 (TK1) Daphna R. (ZB) Pilates		20.00-21.30 (TK1) Ingrid F. Fit und Fun um 8	18.45-19.45 (TK2) Sabine H. (ZB) Rücken-Fit I			19.30-20.30 (TK1) Dennis N. (ZB) Body Forming	19.00-20.15 (TH) Almut F. (ZB) Hatha-Yoga-Flow			
Training Nachmittag und Abend	20.30-22.00 (TK1) Sascha P. (ZB) Power-Yoga		20.00-21.30 (TK2) Rosel Oriental dance		20.00-21.30 (TK1) Katja S. (ZB) (Step)Aerobic-Workout	19.00-20.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) Yoga-Flow	19.00-20.00 (TK2) A. Biermann Tanzen		19.00-20.00 (TK1) A. Biemann Tanzen			
						20.30-21.45 (TK2) Tatjana W. (ZB) Hatha-Yoga	20.00-21.00 (TK2) A. Biermann Tanzen		20.00-21.00 (TK1) A. Biermann Tanzen			
	5.30-17.00 (Trimm) Ute Sch. Nordic-Walking				09:30-11:00 Evi B. Nordic-Walking Herzog-Adolf Str.		ab 21:00 (TK2) A. Biermann Tanzen		ab 21:00 (TK1) A. Biermann Tanzen		14.00-15.30(Trimm) Kerstin W. Nordic-Walking (Okt.-März)	

Bei Interesse eine Email an Info@tsg-oberursel.de senden und einen Schnuppertermin mit dem Trainer vereinbaren.