

# Osterferien vom 26.03.2018 bis 07.04.2018

## TSGO Trainingsplan Fitness und Gesundheit

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Training Vormittag	9.00-10.00 (TK2) Barbara L.-M. GS ♣  <a href="#">Wirbelsäulengymnastik</a> am 26.03.	08.45-10.00 (TK1) Ingrid F. △ ♣ <a href="#">Fit in den Tag</a>	9.15-10.15 (TK2) (AB) Barbara L.-M. ★ △ <a href="#">Flexi-Bar trifft Pilates</a> am 27.03.	08.00-10.00 (TK1) (AB) Daphna R. △ ♥ ♣ <a href="#">Step + BBP</a>	08.15-09.15 (TK2) (AB) Sabine H. ♣ ♣ <a href="#">Rücken fit again</a> am 28.03.	09.15-10.45 (TK1) Barbara J.-D GS ♣  <a href="#">BK-Nachsorge</a>	08.45-09.45 (TK2) (AB) Barbara L.-M. △ ♣ GS <a href="#">Aktiv gegen Osteoporose</a> am 06.04.	
	10.15-11.30 (TK1) Barbara L.-M. GS △  <a href="#">Senioren Sport</a> am 26.03.	10.15-11.15 (TK1) Ingrid F. GS ♣ <a href="#">Rücken-Fit</a>				09.30-10.15 (TK4) Sabine H. △ ♣ ♣ <a href="#">Fit bis ins hohe Alter</a> am 29.03.	10.00-11.30 (TK1) (AB) Barbara L.-M. ♣ ♥ ♣ GS <a href="#">Gesund und Trainiert</a> am 06.04.	
	11.30-13.00 (TK1) Evi B. ★ ♣ △ <a href="#">Fitness für Venen und WS</a> am 26.03.	11.30-12.30 (TK1) (AB) Volker Y. ♣ ♣ ♣  <a href="#">Zumba gold</a>	11.30-12.45 (TK1) GS ♣ Sabine H., Sandra R. <a href="#">Koronarsport</a> am 28.03.		11.00-12.15 (TK1) Sabine H. ♣ ♣ <a href="#">Orthopädische Knieschule</a> am 29.03.			
Training Nachmittag und Abend	17.30-19.30 (TK2) (AB) Marina  <a href="#">Orientalischer Tanz</a> am 27.03.	16.45-18.15 (TK1) Claudia M., Dr. Barbara Jacobs- Dziumbra GS ♣  <a href="#">Koronarsport</a>	18:45-19:45 (TK1) (AB) Judith S. ♣ △ ♣ <a href="#">Rücken meets Pilates I</a> am 27.03.		17.45-19.15 (TK1) Barbara L.-M. Dr. R. Rünzi GS ♣  <a href="#">Koronarsport</a> am 29.03.			
	19.00-20.30 (TK1) (AB) Daphna GS △ ♣ ♣  <a href="#">Pilates</a> am 26.03.  nur für angemeldete TN	18.30-19.45 (TK1) (AB) Dennis G. ♣ ♣ △ <a href="#">Body Workout II</a> am 03.04.	18.45-19.45 (TK2) Sabine H. ♣  <a href="#">Rücken-Fit I</a> am 27.03.	18.45-19.45 (TK1) Evi B. ♣  <a href="#">Rücken-Fit II</a>	19.55-20.55 (SM) Sabine H. ♣ ♣ ♣  <a href="#">Rücken-Reha</a> am 29.03.	20:15 – 21:30 (TK2) Anastasia  <a href="#">Tanzen</a> nur für angemeldete TN am 06.04.		
		20.00-21.30 (TK1) Ingrid, F. ♥ △ <a href="#">Fit &amp; Fun um Acht</a>	20.00-22.00 (TK2) Rosel B.  <a href="#">Oriental Dance Fitness</a> am 27.03.	20.00-21.30 (TK1) GS Katja B.-S. ♣ ♣ ♣  <a href="#">Step Workout</a> am 28.03.				
Outdoor	15.30-17.00 (Trimm) Ute S. ♥ ♣ <a href="#">Nordic Walking</a>  (Okt.-März)		9.30-11.00 Herzog-Adolf- Str.  Evi B. ♥ ♣ <a href="#">Nordic Walking</a>					



**Samstag**  
12.30-13.30  
(TK1) (AB)  
Sabrina ♣ ♣ ♣  
  
[Zumba](#)

**Judo**  
am 07.04.

**Erläuterungen:**

- ♥ Herz-Kreislauf-Training
- ♣ Fatburner
- ★ Koordination
- ♣ Fun our
- ♣ Power-Angebot
- ♣ Relax
- △ Von-Konf-bis-Fuß
- ♣ Therapie
- ♣ Muskeltrainine
- GS Gütesiegel
- ♣ Reha- Sport
- ♣ Sportabzeichen

TK = Turnhalle Korfstr.4  
TK1 = großer Saal  
TK2 = Rolf Vaupel Saal  
TK3 = Fitness-Studio  
TK 4 = Indoor cycling Raum  
SPB = Sportplatz Bleibiskoof  
Trimm = Schillerturm  
(AB) =Abeitlungsbeitraae  
(AK)=abgeschlossener Kurs