



Winterferien vom 23.12.2017 – 13.01.2018

TSGO Trainingsplan Fitness und Gesundheit nur in der Woche vom 08.01.2018 bis 13.01.2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Training Vormittag	9.00-10.00 (TK2) Barbara L.-M. GS ♯ Wirbelsäulengymnastik	9.15-10.15 (TK2) (AB) Barbara L.-M. ★♣△ Flexi-Bar trifft Pilates	08.00-10.00 (TK1) (AB) Daphna R. △♥♣♣ Step + BBP	08.30-09.30 (TK2) (AB) Sabine H. ♯Φ Rücken fit again	09.15-10.45 (TK1) Barbara J.-D. GS Φ♣ BK-Nachsorge	08.45-09.45 (TK2) (AB) Barbara L.-M. △ΦGS Aktiv gegen Osteoporose	 	
	10.15-11.30 (TK1) Barbara L.-M. GS △ Senioren Sport		11.30-12.45 (TK1) GS ♣ Dr. Barbara J.-D., Claudia M Koronarsport		09.30-10.15 (TK4) Sabine H. △★♯ Fit bis ins hohe Alter	10.00-11.30 (TK1) (AB) Barbara L.-M. ♯♥♣GS Gesund und Trainiert		10.00-11.00 (TK2) Sabine H. ♯Φ♣ Rücken-Reha
					11.00-12.15 (TK1) Sabine H. ♣Φ Orthopädische Knieschule			11.15-12.15 (TK2) Sabine ♯Φ♣ Rücken-Reha
Training Nachmittag und Abend	17.30-19.30 (TK2) (AB) Marina Orientalischer Tanz	16.45-18.15 (TK1) Claudia M., Dr. Barbara J.-D. GS ♣ Koronarsport		17.45-19.15 (TK1) Barbara L.-M. Dr. R. Rünzi GS ♣ Koronarsport		17.45-18.45 (TK1) (AB) Vanessa W. ♯★♣ Zumba	<p>Samstag</p> <p>12.30-13.30 (TK1) (AB) Sabrina ♯★♣ Zumba</p> <p>14.00-16.00 (TK1) Judo</p> <p>Erläuterungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Herz-Kreislauf-Training ♣ Fathurner ★ Koordination ♯ Fun nur ♣ Power-Angebot ♣ Relax △ Von-Kopf-bis-Fuß Φ Therapie ♯ Muskeltraining GS Gütesiegel ♣ Reha- Sport ♣ Sportabzeichen 	
	19.00-20.30 (TK1) (AB) Daphna R. GS △★♯♣ Pilates	18.30-19.45 (TK1) (AB) Dennis G. ♯♣△ Body Workout II	18.45-19.45 (TK2) Sabine H. ♯ Rücken-Fit I	19.30-20.40 (TK1) Dennis G. △ Jung-Senioren				
	<u>Nur angemeldete TN</u>	20.00-21.00 (TK1) (AB) Sabrina F. ♯★♣ Zumba		20.45-21.45 (TK1) Dennis G. ♯♯♯ Body Forming				
Spinning		19.30-20.30 (TK4) (AB) Ronny ♥♣♯ Indoorevcycling		19.30-20.30 (TK4) (AB) Kerstin ♥♣♯ Indoorevcycling		9.45-10.45 (TK4) (AB) Claudia/Barbara ♥♣♯ Indoorevcycling		
Outdoor								