

TSGO - Ferienplan Sommer 06.07.2020-15.08.2020

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Body-Workout I 08.15-09.30 (TK1) Dennis G. (AB) am 06.07./27.07./ 03.08./10.08.	Wirbelsäulengymnastik 09.30 - 10.30 (TK2) Barbara Lippold-Mais RushmPark/Halle	Senioren-sport -Fitti 09.00-10.00 Sabine H. 07.07./04.08./11.08 Rushmoorepark	Rücken meets Pilates 09.15-10.15 (TK2) Vanessa W. am 07.07./14.07./ 21.7./28.07.	Body Mix 08.00-10.00 (TK1) Daphna R.	Rücken Fit 10.00-11.00 (TK1) Sabine 08.07./05.08./12.08 RushmPark/Halle	BK-Nachsorge 09.15-10.45 (TK1) Barbara J.-D.	Pilates I 09.30-10.30 (TK2) Elisabeth W. 30.07./06.08./13.08. per Zoom	Aktiv Body Wellness 08.30-09.30 (TK1) Ellen B. am 07.08./14.08.	Aktiv gegen Osteoporose 08.45-09.45 (TK2) Barbara L.-M. Outdoor/Halle	
	Senioren-Sport 10.30-11.45 (TK1) Barbara Lippold-Mais RushmPark/Halle	Fit in den Tag 09.30-11.30 Ingrid F. Outdoor/Treff Korfst.4 am 07.07./14.07./ 21.7./28.07.			Fit für den Alltag 10.00-11.00 (TK1) Sabine 08.07./05.08./12.08 RushmPark/Halle	Fit bis ins hohe Alter 09.30-10.30 Sabine H. am 09.06./06.08./13.08. im Hof	Pilates II per Zoom mit Pilates I	Gesund und Trainiert 10.00-11.30 (TK1) Barbara L.-M. Outdoor/Halle	Rücken-Reha 10.00-11.00 (TK2) Sabine H. 10.07./07.08./14.08.	
		Rücken-Fit 09.30.-11.30 Outdoor mit Fit i.d. Tag	Gedächtniskurs 10.15-11.15 Ellen B. am 04.08./11.08. im Hof	Koronarsport 11.30-12.30 Sabine/Claudia/ Barbara Rushmoorepark		Orthopäd. Knieschule 11.00-12.15 (TK1) Sabine H. 09.07./06.08./13.08.		Gedächtniskurs 10.00-11.00 Ellen B. 07.08./14.08 im Hof	Rücken-Reha (TK2) 11.15-15.15 Sabine H. 10.07./07.08./14.08. RushmPark/Halle	Zumba 12.30-13.30 (TK1) Arnulf 01.08./08.08./15.08.
	Hip-Hop 17.00-18.30 (TK1) Anastasia B. am 06.07./13.07.	Zumba-Gold 11.30-12.30 (TK1) Ellen B. am 04.08./11.08.	Rücken Fit 18.45-19.45 Sabine H. RushmPark/Halle 07.07/04.08./11.08.			Koronarsport 17.45-18.45 Barbara L.M./Sandra R. Rushmoorepark	Zumba 18.45-19.45 Arnulf 30.07./06.08. Taunushalle	Zumba Gold 11.45-12.45 (TK1) Volker Y.		Judo 14.00-16.00 (TK1)
Pilates 19.00-20.30 (TK1) Daphna R.	HIIT 18.00-19.00 Thomas Sch. RushmoorePark am 06.07./27.07. 03.08./10.08	Koronarsport 16.45-17.45 Claudia/Barbara Rushmoorepark	Zumba 19.00-20.00 Dominika am 07.07./14.07./21.07. per Zoom	Fit aktiv 18.00-20.00h Mirja Auf der Heide		Jung-Senioren 19.30-20.40 (TK1) Dennis G. 30.07./06.08./13.08.	Rücken-Reha 19.55-20.55 Sabine H. 9.07./06.08./13.08. Outdoor	Zumba 17.45-18-45 (TK1) Vanessa W.	Yoga i. Park-Platzwechsel 18.00-19.00 Petra C.K. am 31.07./07.08./14.08. RushmoorePark	
	Rücken meets Pilates I 19.30-20.30 Judith S. am 06.07./13.07./03.08./ 10.08. /RushmoorePark	Zumba i. Park-Platzwechsel 18.00-19.00 am 28.07./04.08./11.08. RushmoorePark	Zumba 20.00-21.00 Anja 07.07./14.07./21.07. Taunushalle	Step-Workout 10.-21.30 (TK1) Katja S. 08.07./15.7./12.08.		Body Forming 20.45-21.45 (TK1) Dennis G. 30.07./06.08./13.08.	Rücken-Fit 18:30-20:00 Birgit K. Treff Hohemark			
Power-Yoga 20.30-22.00 (TK1) Sascha P. am 06.07/13.07.	Rücken meets Pilates II 20.30-21.30 Judith S. am 06.07./13.07./03.08. 10.08. /RushmoorePark	Body Workout II 18.30-19.45 (TK1)(ZB) Dennis G. am 07.07./28.07./ 04.08./11.08.	Rücken-Fit 19.30-20.30 Sascha P. 07.07./14.07. Park Maasgrund							
		Fit und Fun um 8 19:30-21:00 Ingrid F. Outdoor/Treff Korfstr. 4 am 07.07./14.07./ 21.7./28.07.	Power Yoga 20.30-21.30 Sascha P. 07.07./14.07. Park Maasgrund				Tanzen 19.00-22.00 (TK2) Anastasia B. 09.07./16.07./23.07.		Tanzen 19.00-22.00 (TK2) Anastasia B. 10.07./17.07./24.07.	
Orientalischer Tanz 17.30-19.30 (TK2) Marina K.	Nordic-Walking 18.30-20.00 Ute Sch. ab 18.05 Trimm		Oriental Dance Fitness 20.00-21.30 (TK2) Rosel B.	Nordic-Walking 09:30-11:00 Evi B. Herz.Adolf-Str.						

stand 06.07.2020

Die Teilnahme **nur in der angemeldeten Gruppe** möglich, momentan gibt es leider kein Schnupperangebot.

Verein(t) Sport treiben - gemeinsam Abstand halten