

Trainingsplan Fitness und Gesundheit

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag			
Training Vormittag	8.15-09.30 (TK1) Dennis G. (ZB) Body Workout I	9.00-10.00 (TK2) Barbara L.-M. Rücken-Fit	09.00-10.00 (TK1) Sabine H. Senioren-sport	7.00-8.00 (TK2) Janine W. (ZB) Earlybird Yoga-flow	08.00-10.00 (TK1) Daphna R. (ZB) Body Mix	08.30-09.30 (TK2) Sabine H. (ZB) Rücken Fit again	08.20-09.20 Sabine H. (ZB) Dance-Flow	9:30-10:30 (TK2) Elisabeth W. (ZB) Pilates I	08.30-09.30 (TK1) Ellen B. Aktiv - Body - Wellness	08.45-09.45 (TK2) Barbara L.-M. (ZB) Aktiv gegen Osteoporose					
	10.15-11.30 (TK1) Barbara L.-M. Senioren-Sport		10.00-11.15 (TK1) Ingrid F. Rücken-Fit	9.15-10.15 (TK2) Vanessa W. (ZB) Rücken meets Pilates III	9.00-10.00 (TH) Tanja S. (ZB) Rücken-Aktiv	09.30-10.45 (TK2) Elisabeth W. (AK) Rückbildung m.K.	09.15-10.45 (TK1) Barbara J.-D. BK-Nachsorge	10.45-11.45 (TK2) Elisabeth W. (ZB) Pilates II	10.00-11.00 (TK4) Ellen B. (ZB) Gedächtniskurs	10.00-11.00 (TK2) Tanja S. Rücken-Reha	10.00-11.00 RMP (ZB) Kathrin H./Mirja B. Outdoor Training Eltern + Kind (3-6 J.)				
	11.30-13.00 (TK1) Evi B. Fitness für Venen und WS		10.15-11.15 (TK4) Ellen B. (ZB) Gedächtniskurs	10.15-11.30 (TH) Tanja S. Koronarsport	10.15-11.15 (TH) Tanja S. (ZB) Senioren-sport	10.00-11.15 (TK1) Sabine H. (ZB) Rücken-Fit		09.45-10.45 (TK4) Sabine H. Fit bis ins hohe Alter	10.15-11.45 (TK1) Barbara L.-M. (ZB) Gesund und Trainiert	11.15-12.15 (TK2) Tanja S. Rücken-Reha	12.30-13.30 (TK1) Sabrina (ZB) Zumba				
			11.30-12.30 (TK1) Ellen B. (ZB) Zumba-Gold	11.45-12.45 (TH) Tanja S. Rücken-Reha	11.30-12.30 (TH) Tanja Seifert (ZB) Sturzprophylaxe	11.00-12.00 (TK2) Elisabeth W. (AK) Rückbildung II	11.00-12.15 (TK1) Sabine H. Orthopäd. Knieschule		11.45-12.45 (TK1) Volker Y. (ZB) Zumba Gold			Erläuterungen: TK = Turnhalle Korfstr. 4 TK1 = großer Saal TK2 = Rolf Vaupel Saal TK4 = Gymnastikraum SPB = Sportplatz Bleibiskopf EKS = Erich-Kästner Schule Gym = Gymnasium SU = Schule am Urselbach SSU = Schulhof Schule am Ur. HTS = Hans-Thoma Schule HEL= Helen-Keller- Schule IGS = Gesamtschule Stierstadt Trimm = Schillerturm GSM = Grundschule Mitte TH = Taunushalle RMP = Rushmoor Park M = Maasgrund PA = Parkpl. Altkönigstr. (Nr. 150) VZ = Vereinszimmer O. =Outdoor ZB = Zusatzbeitrag AK = Abgeschl. Kurs			
	18.00-19.00 (TK1) Thomas Sch. High Intensity Interval Training	18.15-19.45 (HEL) Ingrid F. BK-Nachsorge	16.45-18.15 (TK1) Claudia/Barbara Koronarsport		11.30-13.00 (TK1) Sabine H. / Claudia F. Koronarsport										
	18.45-19.45 (GSM) Vanessa W. (ZB) Zumba	19.00-20.30 (TK1) Daphna R. (ZB) Pilates	18.30-19.45 (TK1) Dennis G. (ZB) Body Workout II	18.45-19.45 (TK2) Sabine H. Rücken-Fit	17.45-18.45 (TK1) Claudia F. (AK) Qigong	18.00-19.00 (TH) Kathrin N. / Mirjia B. Power Fit			17.45-18.45 (TK1) Vanessa W. (ZB) Zumba						
		19.30-20.30 (HTS) Judith S. (ZB) Rücken meets Pilates I	20.00-21.00 (TK1) Ingrid F. Fit und Fun um 8		18.45-19.45 (TK1) Evi B. Rücken-Fit	19.00-20.00 (TH) Kathrin N. / Mirjia B. Body Flex	17.45-19.15 (TK1) Barbara L. Koronarsport	18.45-19.45 (GSM) Arnulf H.(ZB) Zumba	18.45-20.15 (TK1) Tatjana W. (ZB) Faszien-Yoga						
	19.00-20.00 (TH) Diana S. (ZB) Line Dance	20.45-21.45 (HTS) Judith S. (ZB) Rücken meets Pilates II	19.00-20.00 (GSM) Dominika E. (ZB) Zumba	20.00-21.00 (SU) Sascha P. Rücken-Fit	20.00-21.00 (GSM) Anja H. BBP + Rücken	19.00-20.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) Yoga-Flow	19.30-20.40 (TK1) Dennis G. Jung-Senioren	19.55-20.55 (GSM) Sabine H. Rücken-Reha		20.30-22.00 (GSM) André S. Ball-sportgruppe					
	20.30-22.00 (TK1) Sascha P. (ZB) Power-Yoga	19.30-21.00 (HTS) Katja S. Rücken im Rhythmus	20.00-21.00 (GSM) Sabrina (ZB) Zumba	21.00-22.00 (SU) Sascha P. (ZB) Power Yoga	20.00-21.30 (TK1) Katja S. (Step)Aerobic-Workout	20.30-22.00 (TK2) Tatjana W. Hatha-Yoga	20.45-21.45 (TK1) Dennis G. Body Forming								
					19.00-20.00 (EKS) Damien P. Outdoor Fit Camp										
15.30-17.00 (Trimm) Ute Sch. Nordic-Walking (Okt.-März)	18.00-19.30 (Trimm) Ute Sch. Nordic-Walking (April-Sept.)			09:30-11:00 Evi B. Nordic-Walking Herzog-Adolf Str.	18.00-19.30 (SPB) Von April-Sept. nach Plan Sportabzeichen			18.30-20.00 (Trimm) Kerstin W. Nordic - Walking (April-Sept.)		14.00-15.00(Trimm) Kerstin W. Nordic-Walking (Okt.-März)					
														06.10.2021	

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