

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				
	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			
Outdoor						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.