

Trainingsplan Fitness und Gesundheit

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	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		08.30-09.30 (TK1) Jan F. (ZB) Aktiv - Body - Wellness	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	09.30-10.45 (TK2) Elisabeth W. (AK) Rückbildung	09.30-10.45 (TK1) Barbara J.-D. (mVO) BK-Nachsorge		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	11.00-12.00 (TK2) Elisabeth W. (AK) Rückbildung Folge	11.00-12.15 (TK1) Sabine H. (mVO) Orthopäd. Knieschule	10.45-11.45 (TK2) Elisabeth W. (ZB) Pilates II	11.30-12.30 (TK1) Volker B.-M. (ZB) Zumba Gold	12.30-13.30 (TK2) Tanja S. (mVO) Rücken-Reha	<u>Erläuterungen:</u> 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 Urseibach SSU = Schulhof Schule am Ur. HTS = Hans-Thoma Schule HMS= Hans-Magira-Schule IGS = Gesamtschule Stierstadt Trimm = Schillerturm GSM = Grundschule Mitte TH = Taunushalle Oberstedten RMP = Rushmoor Park M = Maasgrund PA = Parkpl. Altkönigstr. (Nr. 150) VZ = Vereinszimmer O. =Outdoor ZB = Zusatzbeitrag mVO = mit Verordnung AK = Abgeschl. Kurs		
	16.00-17.00 (TH) Frau Nordwig Parkinson	18.15-19.30 (HMS) Ingrid F. (mVO) BK-Nachsorge	11.30-12.30 (TK1) Ellen B. (ZB) Tanz dich fit	11.45-12.45 (TH) Tanja S. (mVO) Rücken-Reha IV	11.30-12.45 (TK1) Sabine H. / Claudia F. (mVO) Koronarsport								
	18.00-19.00 (TK1) Thomas Sch. (ZB) High Intensity Interval Training	18.30-20.00 (TH) Katja S. (ZB) Easy Step	16.45-18.00 (TK1) Claudia (mVO) Barbara Koronarsport	15.45-16.45 (TH) Julia F. (mVO) Lungensport	17.45-18.45 (TK2) Claudia F. (ZB) Qigong	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				
	18.45-19.45 (GSM) Vanessa W. (ZB) Zumba	18.30-19.30 (HTS) Judith S. (ZB) Rücken meets Pilates I	18.30-19.45 (TK1) Dennis N. (ZB) Body Workout II	17.00-18.00 (TH) Julia F. (mVO) Lungensport	18.45-19.45 (TK1) Thomas Schn. (ZB) Rücken-Fit III	18.00-19.30 (TH) Mirja B. Power Fit/Body Flex	18.00-19.15 (TK1) Barbara L. (mVO) Koronarsport	18.45-19.45 (GSM) Arnulf H.(ZB) Zumba	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	19.40-20.40 (HTS) Judith S. (ZB) Rücken meets Pilates II	20.00-21.30 (TK1) Ingrid F. Fit und Fun um 8	18.45-19.45 (TK2) Sabine H. (ZB) Rücken-Fit I	20.00-21.00 (GSM) Anja H. (ZB) BBP + Rücken		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 (GSM) André S. Ballsportgruppe			
20.30-22.00 (TK1) Sascha P. (ZB) Power-Yoga		19.00-20.00 (GSM) Dominika E. (ZB) Zumba	20.00-21.00 (SU) Sascha P. (ZB) Rücken-Fit II	20.00-21.30 (TK1) Katja S. (ZB) (Step)Aerobic-Workout	19.00-20.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) Yoga-Flow		20.00-21.00 (GSM) Sabine H. (mVO) Rücken-Reha III						
		20.00-21.00 (GSM) Arnulf H.(ZB) Zumba	21.00-22.00 (SU) Sascha P.. (ZB) Power Yoga	19.00-20.00 (EKS) Damien P. Outdoor Fit Camp	20.30-21.45 (TK2) Tatjana W. (ZB) Hatha-Yoga								
15.30-17.00 (Trimm) Ute Sch. Nordic-Walking (Okt.-März)	18.00-19.00 (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.)		14.00-15.30(Trimm) Kerstin W. Nordic-Walking (Okt.-März)			

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