

**Dein Verein**

# Sport-Programm der Turnabteilung

Unsere  
Übungsleiter:

**Ruth Kahl**  
Abteilungsleiterin  
Tel. 09183-8289

**Elisabeth Roth**  
Tel. 09128-13008

**Käthe Bahensky**  
Tel. 09128-8878

**Regine  
Hopfensitz**  
Tel. 09128-2999

**Denisa Hofman**  
Tel. 0163-1644211

**Kerstin Reuter**  
Tel. 0160-7706326

**Sabine Schewe**  
Tel. 0170-7354999

**Gabi Haid**  
Tel. 09128-2399

**Bettina Fränzel**  
Tel. 0160-94448211

## Montag

09:00 – 10:00  
10:00 – 11:00  
**Fit im Alter**  
Bürgerhalle  
mit Ruth

13:30 – 15:00  
15:15 – 16:45  
**Yoga**  
Bürgerhalle  
mit Gabi

15:00 – 16:00  
**Walking**  
Altenthann  
mit Ruth

16:55 – 17:25  
17:30 – 18:00  
**Aktiv bis 100**  
Petz-Haus  
mit Ruth

17:00 – 18:00  
**Zumba**  
Bürgerhalle  
mit Sabine

18:15 – 19:15  
**Wirbel-  
säulen-  
gymnastik**  
Bürgerhalle  
mit Elisabeth

19:00 – 20:00  
20:15 – 21:15  
**Pilates**  
Kiga Lindelburg  
mit Kerstin

## Dienstag

08:00 – 09:00  
**Fitness-  
Gymnastik**  
Bürgerhalle  
mit Käthe

17:00 – 17:30  
**Aktiv bis 100**  
Petz-Haus  
mit Ruth

20:00 – 21:30  
**Body-  
Workout**  
Bürgerhalle  
mit Regine

## Mittwoch

09:00 – 09:30  
**Aktiv bis  
100**  
Petz-Haus  
mit Ruth

09:00 – 10:00  
**Body-  
Workout  
MIX**  
Bürgerhalle  
mit Denisa

10:15 – 11:15  
**Rücken-  
training**  
Bürgerhalle  
mit Ruth

18:30 – 19:30  
19:30 – 21:00  
**Line Dance**  
Schwarzach-  
stube / Bettina

18:30 – 19:30  
**Lady Gym**  
Altenthann  
mit Ruth

20:00 – 21:00  
**Lady Gym**  
Kiga Lindelburg  
mit Ruth

20:15 – 21:45  
**Fitness-  
Gym./Step**  
kath. Pfarrraum  
mit Käthe

## Donnerstag

18:15 – 19:05  
**Step-  
Aerobic**  
Bürgerhalle  
mit Regine

18:55 – 19:45  
**Körper-  
Konditions-  
Training**  
Bürgerhalle  
mit Regine

18:45 – 19:45  
von Okt.-  
Ostern  
**prä-  
Rücken-  
Training  
Männer**  
Altenthann  
mit Ruth

20:00 – 21:00  
**Pilates**  
Bürgerhalle  
mit Kerstin

