

Sportprogramm der Turnabteilung des TSV Ochenbruck 1921/25 e.V. für 2024

Montag

Bgh	08.30-09.30	Fit im Alter 50+ I	Ruth Kahl
Bgh	09.30-10.30	Fit im Alter 50+ II	Ruth Kahl
Bgh	10.45-11.30	Stuhlgymnastik	Ruth Kahl
Bgh	13.30-15.00	Yoga	Gabi Haid
Bgh	18.00-19.00	Ganzkörperworkout	Anke Groß
Alt	14.30-15.30	Walking in Altenthann	Ruth Kahl
	(18:00-19:00)	Sommer (April-September)	
Lin.	18.30-19.30	Pilates	Kerstin Reuter
Lin.	19.45-20.45	Pilates	Kerstin Reuter

Mittwoch

Bgh	08.30-10.00	Ganzkörper-Workout	Jasmin Willner
Bgh	10.15-11.15	Rückentrain.Sanft&Effektiv	Ruth Kahl
Bgh	11.15-12.15	Rückentrain.Sanft&Effektiv	Ruth Kahl
AFH	14:30- 15:30	Kinderturnen 3-4 Jahre	Melanie Metzner
AFH	15:30- 16:30	Kinderturnen 5-7 Jahre	Melanie Metzner
AFH	15:30- 16:30	Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre	Dagmar Krehan
Bgh	15.00-16.30	Yoga	Gabi Haid
Schw.	18.00-19.00	Line Dance	Toshiro Schneider
Schw.	19.30-20.30	Line Dance	Toshiro Schneider
Alt	18.30-19.30	Lady Gym Altenthann	Ruth Kahl
Lin.	20.00-21.00	Lady Gym Lindelburg	Ruth Kahl
AFH	20:00-21:00	Zirkel Fit	Kerstin Reuter

Donnerstag

Schw.	18.00-19.00	Line Dance	Toshiro Schneider
Schw.	19.30-20.30	Line Dance	Toshiro Schneider
Bgh	18:15-19:15	Rückenfit	Kerstin Reuter
Bgh	19.30-20.30	Pilates	Kerstin Reuter

Freitag

AFH	14.15-16.30	Showturngruppe	Dagmar Krehan
-----	-------------	----------------	---------------

Legende:

Alt Altenthann; Bgh Bürgerhalle; Lin Lindelburg;
AFH Albrecht-Frister Halle; Schw Schwarzach Stuben

Bei Interesse an den Kursen bitte die jeweilige Übungsleiterin kontaktieren.

Telefon:

Kerstin Reuter 0160/7706326

Ruth Kahl 09183/8289

Gabi Haid 09128/2399

Dagmar Krehan 0176/81540267

Jasmin Willmer 0179/9116123

Anke Groß 0177/8667706

Bettina Fränzel 0160/94448211

(für Line Dance bitte Bettina anrufen)

Melanie Metzner 0178/6742004