

Sportprogramm der Turnabteilung des TSV Ochenbruck 1921/25 e.V. ab 9/25

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 5-7 Jahre Gr. 1	Melanie Metzner
AFH	15.30- 16.30	Kinderturnen 5-7 Jahre Gr. 2	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	19.00-20.00	Zirkel Fit	Kerstin Reuter

Donnerstag

Schw.	18.00-19.00	Line Dance	Toshiro Schneider
Schw.	19.30-20.30	Line Dance Anfänger	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

Jasmin Willner 0179/9116123

Ruth Kahl 09183/8289

Anke Groß 0177/8667706

Gabi Haid 09128/2399

Melanie Metzner 0178/6742004

Dagmar Krehan 0176/81540267

Toshiro Schneider 0176/23540444 (keine Anrufe nur Whatsapp/SMS)