



TSV 07 Berg rheinfeld

Trainingszeiten der Kurse - Stand 03/2017 (kurzfristige Änderungen möglich)

Wochentag	Kurs	Trainingszeiten	Übungsleiterin	Trainingsort allgemein	
Montag	Ganzkörpertraining nach Pilates	18.30 – 19.30 Uhr	Beuerlein Teresa	kleiner Gym.saal	
Montag	Ganzkörpertraining nach Pilates	19.30 – 20.30 Uhr	Beuerlein Teresa	kleiner Gym.saal	
Dienstag	Bewegt jung bleiben	10.00 – 11.00 Uhr	Garbe Roswitha	großer Gym.saal	
Dienstag	Zumba	19.15 – 20.00 Uhr	Stubenrauch Susanne	großer Gym.saal	
Dienstag	Step	20.00 - 20.45 Uhr	Stubenrauch Susanne	großer Gym.saal	
Mittwoch oder Donnerstag (wöchtl. Wechsel)	Body styling	09.30 – 10.30 Uhr	Nunn Monika	großer Gym.saal	
Mittwoch	Fitnesskurs "Body Mix"	18.45 – 19.45 Uhr	Eckert Sabrina	großer Gym.saal	
Mittwoch	Männergymnastik Ü 50	15.00 – 16.30 Uhr	Platz Reiner	TSV-Halle	
Mittwoch	functional moves	17.45 – 18.45 Uhr	Schwittek Christiane	kleiner Gym.saal	
Mittwoch	Tanzend jung bleiben	19.00 – 20.00 Uhr	Kratzer Roswitha	kleiner Gym.saal	
Donnerstag	Walking-Treff	18.30 - 19.30 Uhr	Göb Christa	Treffpunkt vor der Turnhalle	
Donnerstag	Pilates	17.00 – 18.00 Uhr	Marx Eugenia	kleiner Gym.saal	
Donnerstag oder Freitag (wöchtl. Wechsel)	Fitness Aerobic (teilweise mit Step)	08.45 – 09.45 Uhr	Beuerlein Teresa	großer Gym.saal	
Freitag	Step	18.15 – 19.00 Uhr	Stubenrauch Susanne	großer Gymn.saal	