

**Ausschnitte aus dem Kurs-, Fitness- und Trainingsprogramm  
im Sport - und Freizeitzentrum des Turnvereins Hagenow 1990 e.V.**



gültig ab Sept.2018

Tag	Zeit	Programm / Inhalt	mit	Raum	Zielgruppe / Bemerkungen
<b>montags</b>	08.30 - 09.30	Seniorengymnastik	Dorit	1	Senioren / Neueinsteiger
	08.30 - 09.30	Rehabilitationssport	Dorina	3/4	Teilnahme lt.Absprache / Mitglieder
	09.45 - 10.45	Seniorengymnastik / Ehepaare	Dorit	1	Senioren / Neueinsteiger
	09.45 - 10.45	Rehabilitationssport / Stuhlgymnastik	Gisela K.	4	Teiln. mit Bewegungseinschränkungen
	09.45 - 10.45	Herzsport / Rehasport	Dorina,Fr.Dr.Köttgen	3	Teilnahme lt. Absprache
	16.30 - 17.30	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	jedermann / Rehasportler lt. Absprache
	17.45 - 18.45	Rückenfitness	Dorina	3	jedermann / Neueinsteiger
	17.45 - 18.30	Wirbelsäulengymnastik / Reha-Sport	Dorit	1	Teilnahme lt. Absprache
	18.45 - 19.45	Bauch, Beine, Rücken, Po	Dorit	1	Fortgeschrittene / Neueinsteiger lt. Abspr.
	19.00 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik / Reha-Sport	Dorina	3	jedermann / Neueinsteiger
	20.00 - 21.00	Zumba	Sabine	1	Teilnahme lt. Absprache
	20.00 - 20.45	Wirbelsäulengymnastik / Reha-Sport	Gisela K.	3	Teilnahme lt. Absprache
	<b>dienstags</b>	07.15 - 08.15	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1/3
08.30 - 09.30		Seniorengymnastik / Reha-Sport	Dorit	1/3	Senioren / Rehasportler lt. Absprache
08.45 - 09.30		Gymnastik / Reha-Sport	Gisela L.	3	Teilnahme lt. Absprache
09.45 - 10.45		Seniorengymnastik / Reha-Sport	Dorit	1/3	Senioren / Rehasportler lt. Absprache
09.45 - 10.45		Gymnastik / Reha-Sport	Gisela L.	3	Teilnahme lt. Absprache
16.30 - 17.30		Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	jedermann / Rehasportler lt. Absprache
16.30 - 17.30		Engpassdehnung nach LNB u. Faszientraining / Reha-Sport	Dipl. med. M. Schütt	3	Teilnahme lt. Absprache
17.45 - 18.45		Herzsport / Reha-Sport	Dorit,Fr. Dr.Hahn	1	Teilnahme lt. Absprache
18.00 - 19.15		Yoga	Dorina D.	3	Teilnahme lt. Absprache
19.00 - 20.00		Rückenfitness	Dorina	1	jedermann / Neueinsteiger
19.30 - 20.45		Yoga	Dorina D.	3	Teilnahme lt. Absprache
20.15 - 21.15	Bauch, Beine, Rücken, Po	Dorina	1	Fortgeschrittene / Neueinsteiger lt. Abspr.	
<b>mittwochs</b>	14.15 - 16.00	Tischtennis	W.Möller	1	jederman
	16.30 - 17.15	Rehabilitatinsprt	Dorina	3	Teilnahme lt. Absprache
	16.30 - 17.30	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	jedermann/ Rehasport lt. Absprache
	17.45 - 18.45	Rückenfitness	Dorina	1/3	jedermann / Neueinsteiger
	19.00 - 20.00	Cross-Fit	Christian	1	Teilnahme lt Absprache
	19.00 - 20.00	Step - Aerobic	Dorit	1	Fortgeschrittene / Neueinsteiger lt. Abspr.
<b>donnerstags</b>	08.30 - 09.30	Gymnastik (Herren)	Dorina	4/3	Herren / Neueinsteiger
	08.30 - 09.30	Seniorengymnastik	Dorit	1	Senioren / Rehasportler lt. Absprache
	09.45 - 10.45	Seniorengymnastik	Dorit	1	Senioren / Rehasportler lt. Absprache
	09.45 - 10.45	Rehabilitationssport	Dorina	3	Teilnahme lt. Absprache / Mitglieder
	16.00 - 17.00	"Turnmäuse"	Dorina	1	Mutter - Kind - Turnen, ab einem Jahr
	17.15 - 18.30	Sanftes Rückentraining nach Dr. Smisek	Dorina	1/3	Teilnahme lt. Absprache / Reha Sport
	17.30 - 18.15	Gymnastik / Reha-Sport	Dorit	3	Teilnahme lt. Absprache
	18.45 - 20.00	Yoga	Dorina D.	3	Teilnahme lt. Absprache
	18.45 - 19.45	Bauch, Beine, Rücken, Po	Dorit	1	Fortgeschrittene / Neueinsteiger lt. Abspr.
<b>freitags</b>	08.30 - 11.30	Behindertensport	Team	4/3	Sportler der Lebenshilfe
	09.00 - 11.00	KITA- Bewegungsland	Team	1	lt. Absprache

**Raum 1 - Gymnastikhalle**

**Raum 2**

**Raum 3 - Gymnastikraum**

**Raum 4 - Gesundheits- und Fitnessstudio ( siehe Öffnungszeiten )**

Kurse finden ab 5 TN statt.

Änderungen behalten wir uns vor !

Allen Teilnehmern/innen wünschen wir viel Spaß beim Training und das Beste für die Gesundheit.  
Ihr / Euer Team des Turnvereins Hagenow 1990 e.V.