

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



gültig ab Sept. 2019

Tag	Zeit	Programm / Inhalt	mit	Raum	Zielgruppe / Bemerkungen
montags	08.30 - 09.30	Senioren-gymnastik	Dorit	1	Senioren / Neueinsteiger
	08.30 - 09.30	Rehabilitationssport	Dorina	3	Teilnahme lt. Absprache / Mitglieder
	09.45 - 10.45	Senioren-gymnastik / Ehepaare	Dorit	1	Senioren / Neueinsteiger
	09.45 - 10.45	Rehabilitationssport / Stuhlgymnastik	Christian	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	Christian	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	Christian	3	Teilnahme lt. Absprache	
dienstags	07.15 - 08.15	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	jedermann / Rehasportler lt. Absprache
	08.30 - 09.30	Senioren-gymnastik / Reha-Sport	Dorit	1	Senioren / Rehasportler lt. Absprache
	08.45 - 09.30	Gymnastik / Reha-Sport	Gisela L.	3	Teilnahme lt. Absprache
	09.45 - 10.45	Senioren-gymnastik / Reha-Sport	Dorit	1	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/Dipl.-Med.Schütt	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	
mittwochs	14.15 - 16.00	Tischtennis	W.Möller	1	jederman
	16.30 - 17.15	Rehabilitationssport	Dorina	3	Teilnahme lt. Absprache
	16.30 - 17.30	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	jedermann/ Rehasport lt. Absprache
	18.45 - 19.45	Cross-Fit	Christian	1	Teilnahme lt. Absprache
	19.00 - 20.00	Step - Aerobic	Dorit/Jacqueline	3	Fortgeschrittene / Neueinsteiger lt. Abspr.
	20.00 - 21.00	Bauch, Beine, Rücken, Po	Christian	1	Fortgeschrittene / Neueinsteiger lt. Abspr.
donnerstags	08.30 - 09.30	Gymnastik (Herren)	Dorina	4/3	Herren / Neueinsteiger
	08.30 - 09.30	Senioren-gymnastik	Dorit	1	Senioren / Rehasportler lt. Absprache
	09.45 - 10.45	Senioren-gymnastik	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	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.	
freitags	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.