

TRAININGSPROGRAMM

für Kurse, Fitness- und Rehabilitationssport

gültig ab September 2020

Tag	Zeit	Programm / Inhalt	mit	Raum	Zielgruppe / Bemerkungen
Montag	08.30 - 09.30	Seniorengymnastik	Dorina	1	Senioren/Rehasportler n. Beratung
	08.30 - 09.30	Seniorengymnastik	Christian	3	Senioren
	09.45 - 10.45	Seniorengymnastik / Ehepaare	Dorit	1	Senioren/Rehasportler n. Beratung
	09.45 - 10.30	Reha-Sport / Stuhlgymnastik	Christian	3/4	Teiln. mit Bewegungseinschränkungen
	09.45 - 10.45	Herzsport / Rehasport	Dorina, Frau Dr. med. Köttgen	3	Teilnahme nach Beratung
	16.30 - 17.30	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	jedermann/Rehasportler n. Beratung
	17.45 - 18.30	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	Teilnahme nach Beratung
	17.45 - 18.45	Rückenfitness	Dorina	3	jedermann
	18.45 - 19.45	Bauch, Beine, Rücken, Po	Christian	1	Fortgeschrittene, zur Zeit belegt
	19.00 - 19.45	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Dorina	3	Teilnahme nach Beratung
	20.00 - 21.00	Zumba	Sabine	1	jedermann
20.00 - 20.45	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Christian	3	Teilnahme nach Beratung	
Dienstag	07.15 - 08.15	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	jedermann/Rehasportler n. Beratung
	08.30 - 09.30	Seniorengymnastik / Reha-Sport	Dorit	1	Senioren/Rehasportler n. Beratung
	08.45 - 09.30	Reha-Sport / Gymnastik	Gisela L.	3	Teilnahme nach Beratung
	09.45 - 10.45	Seniorengymnastik / Reha-Sport	Dorit	1	Senioren/Rehasportler n. Beratung
	09.45 - 10.45	Reha-Sport / Gymnastik	Gisela L.	3	Teilnahme nach Beratung/Mitglieder
	16.30 - 17.30	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	jedermann/Rehasportler n. Beratung
	17.45 - 18.45	Herzsport / Reha-Sport	Dorit, Frau Dipl.-Med. Schütt	1	Teilnahme nach Beratung
	18.00 - 19.15	Yoga	Dorina D.	3	Fortgeschrittene, zur Zeit belegt
	19.00 - 20.00	Rückenfitness	Dorina	1	jedermann/Neueinsteiger
19.30 - 20.45	Yoga	Dorina D.	3	Fortgeschrittene, zur Zeit belegt	
Mittwoch	14.15 - 16.00	Tischtennis	W.Möller	1	jedermann
	16.15 - 17.00	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Dorina	3	Teilnahme nach Beratung
	16.30 - 17.30	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	jedermann/Rehasportler n. Beratung
	17.15 - 18.45	Yoga	Simona	3	Anfänger/Teilnahme nach Absprache
	17.45 - 18.45	Fitness für Jugendliche	Christian	1	Jugendliche bis 17 Jahre
	19.00 - 20.00	Cross-Fit	Christian	1	Fortgeschrittene
	19.00 - 20.00	Step - Aerobic	Jacqueline/Dorit	3	Fortgeschrittene
Donnerstag	08.30 - 09.30	Gymnastik (Herren)	Dorina	2	Herren/Rehasportler n. Beratung
	08.30 - 09.30	Seniorengymnastik	Dorit	1	Senioren/Rehasportler n. Beratung
	09.45 - 10.45	Seniorengymnastik	Dorit	1	Senioren/Rehasportler n. Beratung
	09.45 - 10.45	Reha-Sport/Gymnastik	Dorina	3	Teilnahme nach Beratung/Mitglieder
	16.00 - 17.00	"Turnmäuse"	Dorina	1	Eltern - Kind - Turnen, bis 3 Jahre
	17.15 - 18.30	Sanftes Rückentraining n. Dr.Smisek	Dorina	1	jedermann/Rehasportler n. Beratung
	17.30 - 18.15	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Dorit	3	Teilnahme nach Beratung
	18.45 - 19.45	Bauch, Beine, Rücken, Po	Dorit	1	jedermann
	18.45 - 20.00	Yoga	Dorina	1	Fortgeschrittene, zur Zeit belegt
Freitag	08.30 - 11.30	Behindertensport	Team	3/4	Sportler der Lebenshilfe
	09.00 - 11.00	KITA- Bewegungsland	Team	1	nach Absprache

Raum 1 - Gymnastikhalle (linkes Gebäude)

Raum 2 - Gymnastikraum (linkes Gebäude)

Raum 3 - Gymnastikraum (rechtes Gebäude)

Raum 4 - Gesundheits- und Fitnessstudio (rechtes Gebäude)

Kurse finden ab 5 TN statt.

Änderungen behalten wir uns vor!

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß beim Training und das Beste für die Gesundheit.

Ihr / Euer Team des Turnvereins Hagenow 1990 e.V.