

# TRAININGSPROGRAMM

## für Kurse, Fitness- und Rehabilitationssport

gültig ab September 2025

| Tag               | Zeit          | Programm / Inhalt                   | mit                           | Raum | Zielgruppe / Bemerkungen            |
|-------------------|---------------|-------------------------------------|-------------------------------|------|-------------------------------------|
| <b>Montag</b>     | 08.15 - 09.00 | Reha-Sport                          | Christian                     | 1    | Teilnahme nach Beratung             |
|                   | 08.30 - 09.15 | Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik    | Dorina                        | 3    | Teilnahme nach Beratung             |
|                   | 09.15 - 10.00 | Reha-Sport / Stuhlgymnastik         | Christian                     | 1    | Teiln. mit Bewegungseinschränkungen |
|                   | 09.30 - 10.30 | Seniorengymnastik                   | Dorit                         | 3    | Senioren/Rehasportler n. Beratung   |
|                   | 10.15 - 11.00 | Reha-Sport / Stuhlgymnastik         | Christian                     | 1    | Teiln. mit Bewegungseinschränkungen |
|                   | 16.30 - 17.30 | Wirbelsäulengymnastik               | Dorit                         | 1    | jedermann/Rehasportler n. Beratung  |
|                   | 17.45 - 18.30 | Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik    | Dorit                         | 1    | Teilnahme nach Beratung             |
|                   | 17.30 - 18.45 | Sanftes Rückentraining n. Dr.Smisek | Dorina                        | 3    | jedermann/Rehasportler n. Beratung  |
|                   | 18.45 - 19.45 | Bauch, Beine, Rücken, Po            | Christian                     | 1    | Fortgeschrittene                    |
|                   | 19.00 - 19.45 | Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik    | Dorina                        | 3    | Teilnahme nach Beratung             |
|                   | 20.00 - 21.00 | Zum-Fit                             | Paulina                       | 1    | jedermann                           |
|                   | 20.00 - 20.45 | Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik    | Christian                     | 3    | Teilnahme nach Beratung             |
| <b>Dienstag</b>   | 07.15 - 08.15 | Wirbelsäulengymnastik               | Dorit                         | 1    | jedermann/Rehasportler n. Beratung  |
|                   | 07.45 - 08.30 | Reha-Sport / Gymnastik              | Gisela L.                     | 3    | Teilnahme nach Beratung             |
|                   | 08.30 - 09.30 | Seniorengymnastik / Reha-Sport      | Dorit                         | 1    | Senioren/Rehasportler n. Beratung   |
|                   | 08.30 - 09.30 | Yoga                                | Angela                        | 2    | jedermann                           |
|                   | 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  |
|                   | 11.00 - 11.45 | Reha-Sport                          | Christian                     | 1    | Teilnahme nach Beratung             |
|                   | 16.15 - 17.15 | Wirbelsäulengymnastik               | Dorit                         | 1    | jedermann/Rehasportler n. Beratung  |
|                   | 17.30 - 18.30 | Herzsport / Reha-Sport              | Dorit, Frau Dipl.-Med. Schütt | 1    | Teilnahme nach Beratung             |
|                   | 18.45 - 19.45 | Rückenfitness                       | Paulina                       | 1    | jedermann/Neueinsteiger             |
|                   | 19.00 - 20.15 | Yoga                                | Britta                        | 3    | jedermann                           |
|                   | 20.00 - 21.00 | Power Dumbell                       | Christian                     | 1    | jedermann                           |
| <b>Mittwoch</b>   | 14.15 - 16.00 | Tischtennis                         | H. Brandt, O. Potlitz         | 1    | jedermann                           |
|                   | 15.15 - 16.15 | Herzsport / Reha-Sport              | Dorina, Frau Dr. med. Köttgen | 3    | Teilnahme nach Beratung             |
|                   | 16.30 - 17.15 | Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik    | Dorina                        | 3    | Teilnahme nach Beratung             |
|                   | 16.30 - 17.30 | Wirbelsäulengymnastik               | Dorit                         | 1    | jedermann/Rehasportler n. Beratung  |
|                   | 17.45 - 18.45 | Fitness für Jugendliche             | Christian                     | 1/2  | Jugendliche bis 17 Jahre            |
|                   | 17.45 - 18.45 | TABATA                              | Emily                         | 3    | jedermann                           |
|                   | 19.00 - 20.00 | Cross-Fit                           | Christian                     | 1    | Fortgeschrittene                    |
|                   | 19.00 - 20.00 | Step - Aerobic / Workout            | Dorit                         | 3    | Anfänger und Fortgeschrittene       |
| <b>Donnerstag</b> | 08.30 - 09.30 | Yoga                                | Angela                        | 3    | jedermann                           |
|                   | 08.30 - 09.30 | Seniorengymnastik                   | Dorit                         | 1    | Senioren/Rehasportler n. Beratung   |
|                   | 09.45 - 10.45 | Seniorengymnastik                   | Dorit                         | 1    | Senioren/Rehasportler n. Beratung   |
|                   | 09.45 - 10.30 | Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik    | Dorina                        | 3    | Teilnahme nach Beratung             |
|                   | 14.00 - 16.00 | Erlebnistanz                        | Petra K.                      | 2    | jedermann                           |
|                   | 16.00 - 17.00 | "Turnmäuse"                         | Emily                         | 1    | Eltern - Kind - Turnen, bis 3 Jahre |
|                   | 17.15 - 18.00 | Reha-Sport                          | Christian                     | 3    | Teilnahme nach Beratung             |
|                   | 17.15 - 18.00 | Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik    | Dorit                         | 1    | Teilnahme nach Beratung             |
|                   | 18.15 - 19.00 | Reha-Sport                          | Christian                     | 3    | Teilnahme nach Beratung             |
|                   | 18.30 - 19.30 | Bauch, Beine, Rücken, Po            | Dorit                         | 1    | jedermann                           |
|                   | 19.45 - 20.45 | Body Shape                          | Paulina                       | 1    | jedermann                           |
|                   | 19.15 - 20.30 | Yoga                                | Britta                        | 3    | jedermann                           |
| <b>Freitag</b>    | 08.30 - 11.30 | Behindertensport                    | Team                          | 3/4  | Sportler der Lebenshilfe            |
|                   | 08.30 - 10.30 | KITA- Bewegungsland                 | Emily                         | 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.