

Sommer- und Ferienplan 2026

des Turnvereins Hagenow 1990 e.V.

gültig vom 13.07.2026 - 22.08.2026

Montag	08.15 - 11.00	Gesundheits- und Fitnessstudio			
	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
	16.00 - 21.00	Gesundheits- und Fitnessstudio			
	16.00 - 17.00	Familiensport/Turnmäuse	Paulina, Vanessa	1	
	16.30 - 17.30	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	3	jedermann/Rehasportler n. Beratung
	17.45 - 18.45	Sanftes Rückentraining n. Dr.Smisek	Dorina	3	jedermann/Rehasportler n. Beratung
	17.45 - 18.30	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	Teilnahme nach Beratung
	18.45 - 19.45	Bauch, Beine, Rücken, Po	Christian	1	jedermann
	19.00 - 19.45	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Dorina	3	Teilnahme nach Beratung
	20.00 - 20.45	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Christian	3	Teilnahme n. Beratung, nicht am 20.07.26
	20.00 - 21.00	Zum-Fit	Paulina	1	jedermann, nicht am 17.08.26
Dienstag	08.15 - 11.00	Gesundheits- und Fitnessstudio			
	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 n. Beratung, nicht am 21.07.26
	16.00 - 20.00	Gesundheits- und Fitnessstudio			
	16.00 - 17.00	Kindersport	Vanessa	1	alle Kindersportgruppen
	16.15 - 17.15	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	3	jedermann/Rehasportler n. Beratung
	17.30 - 18.30	Herzsport / Reha-Sport mit Dorit	Dipl.-Med. Schütt, Dr. A. Hogh	1	Teiln. 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
Mittwoch	14.00 - 20.00	Gesundheits- und Fitnessstudio			
	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 n. Beratung, nicht am 19.08.26
	16.30 - 17.30	Wirbelsäulengymnastik/Reha-Sport	Dorit, Dorina	1	Zusammenlegung
	17.45 - 18.45	Fitness für Jugendliche	Christian	1	Jugendliche ab 12 J. nicht am 22.07.26
	17.45 - 18.45	TABATA	Daniela	3	jedermann, nach Absprache
	19.00 - 20.00	Cross-Fit	Christian	1	Fortgeschrittene
Donnerstag	19.00 - 20.00	Step - Aerobic / Workout	Dorit	3	Anfänger und Fortgeschrittene
	08.15 - 11.00	Gesundheits- und Fitnessstudio			
	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
	16.00 - 20.30	Gesundheits- und Fitnessstudio			
	17.00 - 17.45	Reha-Sport	Christian	3	Zusammenlegung am 23.07. u. 13.08.26
	17.15 - 18.00	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	Zusammenlegung am 23.07. u. 13.08.26
	18.00 - 18.45	Reha-Sport	Christian	3	Teilnahme n. Beratung, nicht am 23.07.26
	18.30 - 19.30	Bauch, Beine, Rücken, Po	Dorit	1	jedermann
	19.45 - 20.45	Body Shape	Paulina	1	jedermann, nicht am 20.08.26
Freitag	14.00 - 18.00	Gesundheits- und Fitnessstudio			
Samstag	09.00 - 12.00	Gesundheits- und Fitnessstudio			

Kurse ab 5 TN/Änderungen behalten wir uns vor! **Hinweis:** Bei Ausfall des Rehasports können andere Kurse genutzt werden.

Bitte beachten! Unser Verein hat in der 3. und 4. Ferienwoche vom 27.07.26 - 08.08.26 Betriebsferien.
Während der Betriebsferien finden keine Kurse statt, das Gesundheits- und Fitnessstudio hat geöffnet.
Beachte Sonderöffnungszeiten / siehe Rückseite!!!

Das Team des Turnvereins wünscht allen Mitgliedern angenehme und erholsame Urlaubstage!