TRAININGSPROGRAMM

für Kurse, Fitness- und Rehabilitationssport

gültig ab September 2026

Tag	Zeit	Programm / Inhalt	mit	Raum	Zielgruppe / Bemerkungen
Montag	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
Dienstag	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
Mittwoch	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	Daniela	3	jedermann
	19.00 - 20.00	Cross-Fit	Christian	1	Fortgeschrittene
	19.00 - 20.00	Step - Aerobic / Workout	Dorit	3	Anfänger und Fortgeschrittene
Donnerstag	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
	13.30 - 15.15	Erlebnistanz	Petra K.	2	jedermann
	16.00 - 17.00	"Turnmäuse"	Paulina, Vanessa	1	Eltern - Kind - Turnen, bis 3 Jahre
	17.00 - 17.45	Reha-Sport	Christian	3	Teilnahme nach Beratung
	17.15 - 18.00	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	Teilnahme nach Beratung
	18.00 - 18.45	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
	19.00 - 20.15	Yoga	Britta	3	jedermann
Freitag	08.30 - 11.30	Behindertensport	Team	3/4	Sportler der Lebenshilfe
	08.30 - 10.30	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 Tunvereins Hagenow 1990 e.V.