



**Herbstferien
Programm
für Erwachsene**

Fit im Herbst

Mo., 1.10 - Fr., 12.10.18

Turngemeinde 1846 Worms e.V.
Philosophenstr. 12, 67547 Worms
Tel. 06241-25717 tgworms.de



Alle Stunden finden in der neuen Jahnturnhalle statt.

Ausnahmen:

Mo., 8.10.:

* Fitness-Workout: Staudingerschule / Eckenbetstraße

Fr., 12.10.:

* * Fitnesssport/Kraftraum: im Ruderclub

	Zeit	Programm	Verantwortliche/r
Mo. 01.10.			
	09.00 – 10.00	Fit in die Woche	Klaudia Gogolew
	18.45 - 20.00	Ba-Yo-Pi	Natalie Salutska
	20.00 – 21.00	Yoga	Brigitte Messemer
Di. 02.10.			
	09.00 – 10.00	Wirbelsäulengymnastik	Klaudia Gogolew
	09.30 – 11.00	StepAerobic (Anfänger) / BBP	Brigitte Messemer
	10.00 – 11.00	Coretraining	Klaudia Gogolew
	14.15 – 16.15	Single-Tanztreff	Annette Torp
	18.00 – 19.00	Step-Aerobic	Tanja Hauzeneder
	19.00 – 20.00	Ganzkörperworkout	Tanja Hauzeneder
	20.00 – 21.00	Powergymnastik	Marlies Müller
Do. 04.10.			
	09.00 – 10.30	Yoga	Brigitte Messemer
	14.00 – 15.00	Rollatorsport	Brigitte Messemer
	18.00 - 19.00	Core für den Rücken	Thomas Coradill
Fr. 05.10.			
	18.00 – 19.00	Fit ins Wochenende	Tanja Hauzeneder
	18.00 – 19.30	Ba-Yo-Pi	Natalie Salutska

	Zeit	Programm	Verantwortliche/r
Mo. 08.10.			
	09.00 – 10.00	Fit in die Woche	Klaudia Gogolew
*	18.45 – 19.45	Fitness-Workout	Thomas Coradill
	18.45 - 20.00	Ba-Yo-Pi	Natalie Salutska
	20.00 – 21.00	Yoga	Brigitte Messemer
Di. 09.10.			
	09.00 – 10.00	Wirbelsäulengymnastik	Klaudia Gogolew
	09.30 – 11.00	StepAerobic (Anfänger) / BBP	Brigitte Messemer
	10.00 – 11.00	Coretraining	Klaudia Gogolew
	14.15 – 16.15	Single-Tanztreff	Annette Torp
	18.00 – 19.00	Step-Aerobic	Tanja Hauzeneder
	19.00 – 20.00	Ganzkörperworkout	Tanja Hauzeneder
	20.00 – 21.00	Powergymnastik	Marlies Müller
Mi. 10.10.			
	10.30 – 11.30	Oldie-Fit	Thomas Coradill
	15.00 – 16.00	Tänze im Sitzen	Annette Torp
	18.00 - 19.30	Ba-Yo-Pi	Natalie Salutska
	18.15 – 19.15	Wirbelsäulengymnastik	Thomas Coradill
	19.30 – 21.00	Mittwochs-immer	Horst Becker
Do. 11.10.			
	09.00 – 10.30	Yoga	Brigitte Messemer
	14.00 – 15.00	Rollatorsport	Brigitte Messemer
	18.00 – 19.00	Core für den Rücken	Thomas Coradill
Fr. 12.10.			
	09.00 – 10.00	Damengymnastik	Bernhard Röhrig
	10.00 – 11.00	Wirbelsäulengymnastik	Bernhard Röhrig
	11.30 – 12.30	Lungensport	Bernhard Röhrig
* *	14.15 – 15.45	Fitnesssport / Kraftraum	Bernhard Röhrig
	16.00 – 17.00	REHA-Sport / Orthopädie	Bernhard Röhrig
	17.00 – 18.00	Lungensport	Bernhard Röhrig
	18.00 – 19.00	Fit ins Wochenende	Tanja Hauzeneder

Rheinterrassen-Radtour

Einen Einblick in gemütliche rheinhessische Weindörfer verschaffen wir uns entlang der Rheinterrassenroute. In Jahrmillionen hat sich der Rhein tiefer und tiefer in das Relief eingegraben. So entstanden die Rheinterrassen– ideale Grundlage für den Anbau charakteristischer Weine. Von Worms bis vor die Tore von Mainz führt die Rheinterrassenroute von Weinlage zu Weinlage und Weinort zu Weinort – eine entspannte Weintour.

Streckeninfos:

Worms – WO-Hernsheim – Osthofen – Mettenheim –
Guntersblum – Oppenheim - Nierstein

Strecke: ca. 35 km

Dauer: ca. 2 Stunden Fahrtzeit

Anforderung: Eher leichte Tour,
ohne lange Steigungen

Mittwoch, 10. Oktober, 14 – 17 Uhr

Benötigt wird ein verkehrssicheres Fahrrad, ein Fahrradhelm und angemessene, wetterfeste Kleidung.

Treffpunkt: Worms Hauptbahnhof – Vorplatz

Teilnahmebetrag: Rückfahrkarte für den Zug

Leitung: Bernhard Röhrig, TGW-Sportlehrer

Verbindliche Anmeldung in der TGW-Geschäftsstelle ist erforderlich: Tel.: 06241-25717 (bis 28.9.18)