

Winterferien 2019

Gymnastik, Tanz, REHA-Sport und mehr

Alle Stunden, außer den gekennzeichneten,
finden in der neuen Jahnturnhalle statt.

	Zeit	Programm	Verantwortliche/r
Mo., 25.2.			
BIZ	19.00-20.30	<i>Herzsport</i>	<i>Bernhard Röhrig</i>
Di., 26.2.			
	14.15-16.15	Single Tanztreff	Annette Torp
	18.00-19.00	Step-Aerobic	Tanja, Nadine
	19.00-19.30	Ganzkörper Intensiv	Tanja, Nadine
Mi., 27.2.			
	10.00-11.00	Gymnastik	Marlies Müller
	12.30-13.30	Lungensport	Bernhard Röhrig
	15.00-16.00	Tänze im Sitzen	Annette Torp
ELO	17.00-18.00	<i>Parcours</i>	<i>Bernhard Röhrig</i>
ELO	18.15-19.00	<i>Stuhlgymnastik</i>	<i>Bernhard Röhrig</i>
ELO	18.45-19.45	<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	<i>Thomas Coradill</i>
ELO	19.00-19.45	<i>Seniorengymnastik</i>	<i>Bernhard Röhrig</i>
	19.30-21.00	Mittwochs immer	Horst Becker
	19.45-20.45	Zumba	Nadine/Tanja
Do., 28.2.			
	14.00-15.00	Rollator-Sport	Martina Blockus
	18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik	Thomas Coradill
Fr., 1.3.			
	09.00-10.00	Damengymnastik	Bernhard Röhrig
	10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	Bernhard Röhrig
	11.30-12.30	Lungensport	Bernhard Röhrig
	16.00-17.00	REHA(Orthopädie)	Bernhard Röhrig
	18.00-19.00	Fit ins Wochenende	Nadine/Tanja

Turngemeinde 1846 Worms e.V.
www.tgworms.de

Änderungen vorbehalten