TURNER BUND BAD ROTENFELS 1891 e.V.

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Trainingsplan für Erwachsene

gültig ab Oktober 2024

Montag:

Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Sportstätte / Halle
9.00 - 10.00	Gute Haltung - Gesunder Rücken	Sandra Guhl	Vereinshalle
10.00 - 11.00	Body Fit	Sandra Guhl	Vereinshalle
14.30 - 15.30	Locker vom Hocker	Gisela Robl	Vereinshalle
18.00 - 19.00	YoPiTa *FaszienFlow*	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
18.00 - 19.00	Nordic Walking	Jürgen Rigsinger	Treffpunkt nach Absprache
19.00 - 20.00	Fatburner-Workout	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
20.00 - 21.00	Cardio Step	Bettina Hamdorf	Vereinshalle

Dienstag:

Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Sportstätte / Halle
8.30 - 9.30	Faszientraining FASZIO®	Sandra Guhl	Vereinshalle
9.30 – 10.30	Flexi Bar ® Workout	Sandra Guhl	Vereinshalle
14.30 - 15.30	QI Gong	Martin Simmet	Vereinshalle
15.45 - 16.45	Yoga	Martin Simmet	Vereinshalle
17.00 - 18.00	BodyFlow Bauch-Beine-Po	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
18.00 - 19.00	BodyWorks – Hanteltraining	Sandra Guhl	Realschulhalle
18.00 - 19.00	Dance Aerobic	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
19.00 - 20.00	Rücken in Bewegung	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
19.00 - 20.00	Badminton *freies Spiel*	Wolfgang Aedtner	Realschulhalle
20.00 - 21.00	Pilates für Fortgeschrittene	Bettina Hamdorf	Vereinshalle

Mittwoch:

Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Sportstätte / Halle
9.00 - 10.00	BodyFit	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
10.00 - 11.00	Herzsportgruppe ***in der Prävention***	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
15.00 - 16.00	Sport in der Krebsnachsorge	Marta Scherer	Vereinshalle

TURNER BUND BAD ROTENFELS 1891 e.V.

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Mittwoch:

Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Sportstätte / Halle
18.00 - 19.00	Nordic Walking	Jürgen Rigsinger	Treffpunkt nach Absprache
18.00 - 19.00	Faszien Workout FASZIO®	Sandra Guhl	Eichelbergschule Eingang beim Kindergarten
18.30 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Marta Scherer	Vereinshalle
19.30 - 20.30	Frauengymnastik	Marta Scherer	Vereinshalle

Donnerstag:

Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Sportstätte / Halle
9.00 - 10.00	Osteoporose Gymnastik	Sandra Guhl	Vereinshalle
10.15 - 11.15	Knuddel*Fit* Fitness für Mütter **mit Babys**	Sandra Guhl	Vereinshalle
16.00 - 17.00	Faszien Pilates	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
17.00 - 18.00	Rücken in Bewegung	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
18.00 - 19.00	FrauenPower Functional Training	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
19.00 - 20.00	MenPower Functional Training	Bettina Hamdorf	Vereinshalle

Freitag:

Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Sportstätte / Halle
7.45 - 8.45	Yoga ***Mit Zusatzbeitrag***	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
9.00 - 10.00	Rücken in Bewegung	Bettina Hamdorf	Vereinshalle
19.00 - 20.00	HIIT & Intervall / Body Fit	Karolina Mussler	Realschulhalle
19.30 – 20.30	Line Dance - *Probestunde nur über Anfängerkurs Info Tel. 985449*	Doris Merkel	Eichelbergschule Eingang beim Kindergarten
20.00 - 21.00	Jeder-Männer 60 +	Beatrice Ehrlich	Realschulhalle
20.00 - 21.30	Freizeitvolleyball /Mixed	Carsten Robl	Realschulhalle

Samstag:

Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Sportstätte / Halle
			Vereinshalle