



TSG 07 Burg Gretesch e.V.

Fitness- und Gesundheitskurse 2024

(Stand Februar 2024)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
8.30 Uhr HB Senioren-gymnastik Sandra	8.30 Uhr HB Wirbelsäulengymnastik Silke	8.45 Uhr TSG Männern-gymnastik Antonia	9.00 Uhr HB Wirbelsäulengymnastik Silke	
9.15 Uhr HB Er & Sie Gymnastik Silke	NEU: 9.30 Uhr HB Pilates Silke	9.00 Uhr HB Herz-sport Hans-Jörg	10.00 Uhr HB Wirbelsäulengymnastik Hannah	11.00 Uhr HB Sonntags-Special Unterschiedliche ÜL
10.00 Uhr HB Fitmix Rita		9.30 Uhr TSG Frauen-gymnastik Antonia		
17.00 Uhr HB Senioren-gymnastik Melli	17.00 Uhr HW Wirbelsäulengymnastik Hannah	10.00 Uhr draußen Nordic Walking Hans-Jörg	15.00 Uhr TSG Frauen-gymnastik Marlis	Saal Räumlichkeiten in der Geschäftsstelle
18.00 Uhr HB Rücken-Fit Melli	17.00 HB Reha-Sport Hans-Jörg	10.30 Uhr TSG Reha-Sport Antonia	17.00 Uhr HB Senioren-gymnastik Karin	HB Sporthalle ehemaliges Hallenbad
18.00 Uhr Saal Yoga (90 Min.) Ursel	18.00 Uhr HB Fitness-gymnastik Melli	NEU: 18.00 Uhr HB Power Aerobic Katharina	18.00 Uhr HB Fitness-gymnastik Karin	TSG Vereinshalle am Sportpark (Helmut-Stockmeier-Str.)
19.00 Uhr HB Fatburner Karina	19.00 Uhr HB Herz-sport Hans-Jörg	19.00 Uhr HB Bodymix Karin	19.00 Uhr HB Rücken-Fit Silke	HW Sporthalle am Heiligenweg
20.00 Uhr HB Langhantel Melli	20.00 Uhr TSG Frauen-gymnastik Unterschiedliche ÜL	20.00 Uhr HB Pilates Karin	20.00 Uhr HB Langhantel Silke	Kurse in Grün Die Gruppe geht nicht runter auf die Matte