

Angebote Entspannung, Gymnastik & Fitness					
Stand: 09. Feb. 2022					
Informationen und Anmeldung zu allen Angeboten unter tvstuhr@t-online.de					
Wochentag	Angebot	Uhrzeit	Übungsstätte	Übungsleiter	Format
Montag	Callanetics	9.30 - 10.30	Pillauer Str. Halle	M. Ledebur	Präsenz
	Callanetics	10.45 - 11.45	Pillauer Str. Halle	M. Ledebur	Präsenz
	Sitzgymnastik	9.00 - 10.00	Pillauer Str. Halle	U. Sanders	Präsenz
	Sitzgymnastik	10.00 - 11.00	Pillauer Str. Halle	U. Sanders	Präsenz
	Sport der Älteren	14.30 - 15.30	Pillauer Str. Halle	G. Grünefeld	Präsenz
	Sport der Älteren	15.30 - 16.30	Pillauer Str. Halle	G. Grünefeld	Präsenz
	Flexi-Fit	17.40 - 18.40	Pillauer Str. Tanzsaal	U. Wissemann	online
	Gymnastik Frauen	18.30 - 19.30	Grundschule Moordeich	G. Gliwa	Präsenz
	Achtsamkeits- & Entspannungstraining	18.50 - 19.50	Tanzsaal	M. Sattelberg	Präsenz
	Tabata-KURS	18.00 - 19.00	Blockener Str. 6A	U. Amelsberg	Nächster Beginn 01.03.
	Tabata-KURS	19.15 - 20.15	Blockener Str. 6A	U. Amelsberg	
Dienstag	Wirbelsäulengymnastik	8.15 - 9.15	Pillauer Str. Halle	U. Amelsberg	ab 22.02.22
	Wirbelsäulengymnastik	9.15 - 10.15	Pillauer Str. Halle	U. Amelsberg	ab 22.02.22
	Yoga	9.00 - 10.30	Pillauer Str. Tanzsaal	A. Weseloh	Präsenz
	Reha	10.30 - 11.30	Pillauer Str. Halle	U. Amelsberg	Präsenz
	Wirbelsäulengymnastik	12.00 - 13.00	Pillauer Str. Tanzsaal	U. Amelsberg	online bis 15.02.2022
	Reha	14.00 - 15.00	Blockener Str. 6A	Kai Janssen	kein Training
	Reha	17.30 - 18.30	Blockener Str. 6A	U. Sanders	Präsenz
	Yoga	17.30 - 18.45	Pillauer Str. Tanzsaal	G. Gliwa	Präsenz
Mittwoch	Qigong	10.00 - 11.00	Pillauer Str. Tanzsaal	Eva Hanne	online
	Nackenschule	15.00 - 16.00	Blockener Str. 6A	M. Ledebur	Präsenz
	Bauch-Beine-Po	19.00 - 20.00	Blockener Str. 6A	U. Amelsberg	online ab 18:00 Uhr
Donnerstag	Wirbelsäule Prävention	9.30 - 10.30	Pillauer Str. Halle	M. Ledebur	Präsenz
	Beckenbodentraining	10.30 - 11.30	Pillauer Str. Halle	M. Ledebur	Präsenz
	Pilates	17.00 - 18.00	Pillauer Str. Tanzsaal	M. Gärtner-Frank	Online
	Rückenschule	18.00 - 19.00	Blockener Str. 6A	U. Sanders	Präsenz
	Rückenschule	19.00 - 20.00	Blockener Str. 6A	U. Sanders	Präsenz
	Yoga	19.15- 20.30	Grundschule Moordeich	G. Gliwa	Präsenz
Freitag	Flexi-Fit	9.00 - 10.00	Pillauer Str. Tanzsaal	U. Wissemann	Präsenz
	Sitz-Gymn.	14.30 - 15.30	Blockener Str. 6A	G. Grünefeld	Präsenz
	Fit ab 60	15.30 - 16.30	Blockener Str. 6A	G. Grünefeld	Präsenz
	Reha	16.30 - 17.30	Blockener Str. 6A	M. Reitemeyer	Präsenz
	Reha	17.30 - 18.30	Blockener Str. 6A	M. Reitemeyer	Präsenz