

Trainingszeiten – Breitensport, Reha & Fitness und Gesundheit

Wochentag	Uhrzeit	Gruppe	ÜbungsleiterIn	Abteilung	Trainingsstätte
Montag	08:30 - 09:30	Stark & Beweglich 50+ <i>Übungen zur Verbesserung von Muskulatur und Beweglichkeit für Menschen über 50+</i>	Katja Turek	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Montag	08:30 - 09:30	Zhineng Qi Gong <i>Zhineng Qi gong</i>	Marc Gutenberger	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Montag	09:30 - 10:30	Stark & Beweglich 50+ <i>Übungen zur Verbesserung von Muskulatur und Beweglichkeit für Menschen über 50</i>	Katja Turek	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Montag	10:30 - 11:30	Krafttraining <i>Training in unserem Kraftraum unter qualifizierter Anleitung</i>	Katja Turek	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Montag	15:45 - 16:45	Pilates Fitnesstraining nach Konzept von Joseph Pilates	Pia Sebald	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Montag	16:45 - 17:45	Yoga <i>Entspannung erleben</i>	Stefanie Kleinpaß	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Montag	17:00-18:00	REHA-Sport Orthopädie <i>Sport zur Unterstützung der Rehabilitation.</i>	Michael Hammann	Rehasport	TSV-Halle
Montag	18:00 - 19:00	TSV- Schwimmen <i>Schwimmen für Vereinsmitglieder.</i>	Leiter: Markus Hanelt	Breitensport	Usa-Wellenbad
Montag	18:00-19:00	REHA-Sport Orthopädie <i>Sport zur Unterstützung der Rehabilitation.</i>	Henriette Walther	Rehasport	TSV-Halle
Montag	19:00-20:00	REHA-Sport Orthopädie <i>Sport zur Unterstützung der Rehabilitation.</i>	Henriette Walther	Rehasport	TSV-Halle
Montag	20:00 - 21:00	Fitness & Beweglichkeit 50+ <i>Fitness, Balance & Mobility für alle ab 50</i>	Martina Gaus-Schneider	Breitensport	TSV-Halle
Montag	20:00 - 21:00	Fitness für Sportliche <i>Fitnesstraining mit Musik für Erwachsene</i>	Bianca Hofmann	Breitensport	TSV-Halle
Montag	21:00 - 22:30	Floorball <i>Ein rasanter Mix aus Feld- und Eishockey</i>	Magnus Jordan	Breitensport	TSV-Halle

Wochentag	Uhrzeit	Gruppe	ÜbungsleiterIn	Abteilung	Trainingsstätte
Dienstag	09:15 - 10:15	BodyFit für Frauen <i>Fitnesstraining mit Musik für Frauen</i>	Stefanie Kleinpaß	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Dienstag	09:30-10:30	REHA-Sport Orthopädie <i>Sport zur Unterstützung der Rehabilitation.</i>	Bianca Hofmann	Rehasport	TSV-Halle
Dienstag	10:30 - 11:30	Funktionstraining <i>klassisches Ganzkörperworkout</i>	Pia Sebald	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Dienstag	10:30-11:30	REHA-Sport Orthopädie <i>Sport zur Unterstützung der Rehabilitation.</i>	Stefanie Kleinpaß	Rehasport	TSV-Halle
Dienstag	11:30 - 12:30	Wirbelsäulgymnastik <i>Beweglichkeit und Stabilisierung der Wirbelsäule.</i>	Pia Sebald	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Dienstag	11:30-12:30	REHA-Sport Orthopädie <i>Sport zur Unterstützung der Rehabilitation.</i>	Christine Ziche	Rehasport	TSV-Halle
Dienstag	12:30-13:30	REHA-Sport Orthopädie <i>Sport zur Unterstützung der Rehabilitation.</i>	Christine Ziche	Rehasport	TSV-Halle
Dienstag	15:30 - 16:30	Eltern Kind Turnen <i>Eltern Kind Turnen für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson</i>	Mareike Leidecker Agata Man	Breitensport	TSV-Halle
Dienstag	16:15 - 17:15	Easy Yoga <i>Easy Yoga</i>	Martina Gaus-Schneider	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Dienstag	17:30 - 18:30	Zumba® Fitness <i>Zumba® Fitness</i>	Simone Hinkel	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Dienstag	19:30 - 20:30	Functionaltraining 40+ <i>Functionaltraining</i>	Bernd Lachmann	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Mittwoch	09:00 - 10:00	Zhineng Qi Gong <i>Zhineng Qi Gong</i>	Bettina Pilz	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Mittwoch	10:00-11:00	REHA-Sport Orthopädie <i>Sport zur Unterstützung der Rehabilitation.</i>	Barbara König-Guba	Rehasport	TSV-Halle
Mittwoch	11:00 - 12:00	Hatha Yoga <i>Hatha Yoga</i>	Katja Turek	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle

Wochentag	Uhrzeit	Gruppe	ÜbungsleiterIn	Abteilung	Trainingsstätte
Mittwoch	11:00-12:00	REHA-Sport Orthopädie <i>Sport zur Unterstützung der Rehabilitation.</i>	Barbara König-Guba	Rehasport	TSV-Halle
Mittwoch	13:45-14:45	REHA-Sport Neurologie <i>Sport zur Unterstützung der Rehabilitation.</i>	Barbara König-Guba	Rehasport	TSV-Halle
Mittwoch	15:00 - 16:00	Frauengymnastik 50+ <i>Fitness, Balance & Mobility für Frauen ab 50</i>	Martina Gaus-Schneider	Breitensport	TSV-Halle
Mittwoch	16:15 - 17:15	Klangschalen <i>Entspannung mit Klangschalen</i>	Susanna Bader	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Mittwoch	19:30 - 20:30	Pound® <i>Pound®</i>	Mareike Leidecker	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Mittwoch	20:00 - 21:00	Herz-Kreislauftraining <i>Herz-Kreislauftraining</i>	Bernd Lachmann	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Mittwoch	20:30 - 22:30	Allgemeines freies Krafttraining U30 <i>Fitnesstraining mit Musik für junge Erwachsene.</i>	Max Kistner	Breitensport	TSV-Halle
Donnerstag	08:15 - 09:15	Rückengymnastik <i>Fitnesstraining mit Musik für Erwachsene.</i>	Ruth Schaef	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Donnerstag	09:30 - 10:30	Rückengymnastik <i>Fitnesstraining mit Musik für Erwachsene.</i>	Ruth Schaef	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Donnerstag	14:15-15:15	REHA-Sport Orthopädie <i>Sport zur Unterstützung der Rehabilitation.</i>	Michael Hammann	Rehasport	TSV-Halle
Donnerstag	16:30 - 17:30	Pilates <i>Fitnesstraining nach Konzept von Joseph Pilates</i>	Henriette Walther	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Donnerstag	17:00 - 18:00	Floorball für Kids <i>Floorball für Kinder zwischen 8 und 10 Jahren</i>	Steffen Binner	Breitensport	
Donnerstag	17:45 - 18:45	Zumba® Gold <i>Zumba® Gold</i>	Simone Hinkel	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Donnerstag	19:00-20:30	Koronarsport <i>Herzsport.</i>	Michael Hammann Norbert Fischer	Rehasport	TSV-Halle
Donnerstag	20:30 - 21:30	Rückenfit <i>Fitnesstraining mit Musik für Erwachsene.</i>	Bianca Hofmann	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle

Wochentag	Uhrzeit	Gruppe	ÜbungsleiterIn	Abteilung	Trainingsstätte
Donnerstag	20:30 - 21:30	Rückenfit <i>Fitnesstraining mit Musik für Erwachsene.</i>	Stefanie Kleinpaß	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Freitag	08:30 - 09:30	REHA-Sport Orthopädie <i>Sport zur Unterstützung der Rehabilitation.</i>	Martina Gaus-Schneider	Rehasport	TSV-Halle
Freitag	09:30-10:30	REHA-Sport Orthopädie <i>Gymnastik zur Unterstützung der Rehabilitation für Teilnehmer mit Knieproblemen</i>	Martina Gaus-Schneider	Rehasport	TSV-Halle
Freitag	15:45 - 16:45	Beweglichkeitstraining <i>Vielseitiges Mobilitäts- und Bewegungstraining mit Kleingeräten</i>	Christine Ziche	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Freitag	17:00-18:00	REHA-Sport Orthopädie <i>Sport zur Unterstützung der Rehabilitation.</i>	Christine Ziche	Rehasport	TSV-Halle
Freitag	20:00 - 21:30	Begnadete Körper <i>Sport und Geselligkeit für Männer ab 40.</i>	Volker Weber	Breitensport	TSV-Halle
Samstag	14:00 - 16:00	Allgemeines freies Krafttraining U30 <i>Fitnesstraining mit Musik für junge Erwachsene.</i>	Max Kistner	Breitensport	TSV-Halle
Samstag	17:15 - 18:15	Krafttraining <i>Training in unserem Kraftraum unter qualifizierter Anleitung</i>	Katja Turek	Fitness und Gesundheit	TSV-Halle
Sonntag	14:00 - 16:00	Allgemeines freies Krafttraining U30 <i>Fitnesstraining mit Musik für junge Erwachsene.</i>	Max Kistner	Breitensport	TSV-Halle