

# Unsere Kurse im TVD-Gymnastikstudio

Stand: 20.02.2020

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   |
|--|---|--|--|---|
|  | 08.00-09.00 Uhr<br>WSG<br>Melanie Schäfer         | 08.15-09.00 Uhr<br>Reha Rücken<br>Melanie Schäfer    | 08.30-09.30 Uhr<br>Pilates<br>Bettina Amato            | 08.15-09.15 Uhr<br>WSG<br>Jennifer Ralle              |
| 09.00-10.00 Uhr<br>Pilates<br>Bettina Amato          | 09.15-10.15 Uhr<br>WSG<br>Melanie Schäfer         | 09.15-10.15 Uhr<br>Fkt. Dehnen<br>Melanie Schäfer    | 10.00-10.45 Uhr<br>Hüft-Knie-Gruppe<br>Melanie Schäfer | 09.30-11.00 Uhr<br>Fitness-Mix<br>Jennifer Ralle      |
| 10.30-11.30 Uhr<br>Beckenboden<br>Melanie Schäfer    | 10.30-11.15 Uhr<br>Reha Rücken<br>Melanie Schäfer | 10.30-11.30 Uhr<br>WSG<br>Melanie Schäfer            | 11.00-11.45 Uhr<br>Hüft-Knie-Gruppe<br>Melanie Schäfer |   |
|  |   | 11.45-12.30 Uhr<br>Reha Rücken<br>Melanie Schäfer    |  |   |
|  |   |  |  | 14.00-15.00 Uhr<br>Power Body<br>Jennifer Ralle       |
| 15.00-15.45 Uhr<br>Dance 4 Minnis<br>Melanie Schäfer |   |  |  | 15.45-16.30 Uhr<br>Dance 4 Kiddies<br>Melanie Schäfer |
| 16.45-17.45 Uhr<br>Dance 4 Kids<br>Jennifer Ralle    |   | 16.45-17.45 Uhr<br>Dance 4 Teenies<br>Jennifer Ralle |  | 16.45-17.30 Uhr<br>Reha Rücken<br>Melanie Schäfer     |
| 18.00-19.00 Uhr<br>WSG<br>Jennifer Ralle             | 17.45-18.45 Uhr<br>Pilates<br>Bettina Amato       | 18.00-19.00 Uhr<br>Dance 4 Teens<br>Jennifer Ralle   | 17.15-18.15 Uhr<br>Pilates<br>Bettina Amato            | 17.45-18.30 Uhr<br>Reha Rücken<br>Melanie Schäfer     |
| 19.15-20.15 Uhr<br>WSG<br>Jennifer Ralle             | 19.00-20.00 Uhr<br>Bodyworkout<br>Melanie Schäfer | 19.15-20.15 Uhr<br>Rücken-Fit<br>Jennifer Ralle      | 18.30-19.45 Uhr<br>Yoga f. Einsteiger<br>Silvia Caro   | 18.45-19.30 Uhr<br>Reha Rücken<br>Melanie Schäfer     |
| 20.30-21.30 Uhr<br>Bodyworkout<br>Jennifer Ralle     |   | 20.30-21.30 Uhr<br>Men Fit<br>Jennifer Ralle         | 20.00-21.00 Uhr<br>Zumba® Fitness<br>Angelika Merk     |   |