

Unsere Kurse im TVD-Gymnastikstudio

Stand: 21.07.2021

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|--|---|
| | 08.00-09.00 Uhr Bew.statt schonen Melanie Schäfer | 08.15-09.00 Uhr Reha Rücken Melanie Schäfer | 08.30-09.30 Uhr Pilates Bettina Amato | 08.15-09.15 Uhr WSG Jennifer Ralle |
| 09.00-10.00 Uhr Pilates Bettina Amato | 09.15-10.15 Uhr Bew.statt schonen Melanie Schäfer | 09.15-10.15 Uhr Sanft & effektiv Melanie Schäfer | 10.00-10.45 Uhr Hüft-Knie-Gruppe Melanie Schäfer | 09.30-11.00 Uhr Fitness-Mix Jennifer Ralle |
| 10.30-11.30 Uhr Beckenboden Melanie Schäfer | 10.30-11.15 Uhr Reha Rücken Melanie Schäfer | 10.30-11.30 Uhr Bew.statt schonen Melanie Schäfer | 11.00-11.45 Uhr Hüft-Knie-Gruppe Melanie Schäfer | 11.15-12.00 Uhr Power Body Jennifer Ralle |
| | | 11.45-12.30 Uhr Reha Rücken Melanie Schäfer | | |
| 15.00-15.45 Uhr Dance 4 Minnis Melanie Schäfer | | | | |
| 16.00-16.45 Uhr Dance 4 Kiddies Melanie Schäfer | | | | |
| 16.45-17.30 Uhr Dance 4 Kids Jennifer Ralle | | 17.00-18.00 Uhr Streetdancers Jennifer Ralle | | 16.45-17.30 Uhr Reha Rücken Melanie Schäfer |
| 17.40-18.40 Uhr WSG Jennifer Ralle | 17.45-18.45 Uhr Pilates Bettina Amato | 18.15-19.00 Uhr PowerRobic Jennifer Ralle | 17.15-18.15 Uhr Pilates Bettina Amato | 17.45-18.30 Uhr Reha Rücken Melanie Schäfer |
| 18.50-19.50 Uhr WSG Jennifer Ralle | 19.00-20.00 Uhr Fit & gesund Melanie Schäfer | 19.15-20.15 Uhr Rücken-Fit Jennifer Ralle | 18.30-19.45 Uhr Yoga f. Einsteiger Silvia Caro | 18.45-19.30 Uhr Reha Rücken Melanie Schäfer |
| 20.00-20.45 Uhr Bodyworkout Jennifer Ralle | | 20.30-21.30 Uhr Men Fit Jennifer Ralle | 20.00-21.00 Uhr Dance Workout Christine Deubler | |
| 21.00-21.45 Uhr Bodyworkout Jennifer Ralle | | | | |