



**turnverein
ratingen
1865 e.V.**

Kursplan Fitness & Gesundheit

	Uhrzeit	Raum	ÜL
Montag			
Rückenbalance	09:00 - 09:50	Clubraum Stadionring	Conny Schi.
Rückenbalance	10:00 - 10:50	Clubraum Stadionring	Conny Schi.
Fitnessgymnastik	10:00 - 10:50	TH Poststraße	Lena
Fitnessgymnastik	11:00 - 11:50	TH Poststraße	Lena
Aroha	16:30 - 17:20	Gymnastikraum Stadionring	Melanie
Rückenfitness/ Beweglichkeitstraining	18:00 - 18:50	TH Stadionring	Angie
Sportlich älter werden (Frauen)	19:30 - 21:00	TH Poststraße	Uli B.
Fitnessgymnastik	19:00 - 19:50	TH Stadionring	Angie
Dienstag			
Aeroworkout	09:30 - 10:20	Gymnastikraum Stadionring	Annemarieke
Fitnessgymnastik	10:30 - 11:20	Gymnastikraum Stadionring	Lena
QiGong	10:00 - 10:50	TH Poststraße	Jian
Sportlich älter werden (Männer)	11:00 - 12:00	TH Poststraße	Melanie
Sportlich älter werden (Frauen)	14:30 - 15:20	Turnhalle Stadionring	Lena
Aeroworkout	18:00 - 18:50	Turnhalle Stadionring	Helen
Fitnessboxen	18:30 - 19:45	TH Dürerring	Andreas
Hula Hoop	19:00 - 19:50	TH Stadionring	Helen
Rückenpower	19:00 - 19:50	Gymnastikraum Stadionring	Carola
Pilates	19:00 - 19:50	Clubraum Stadionring	Renate
Body-Toning & Spiel	19:45 - 20:45	Turnhalle Philippstraße	Birgit O.
Body - Toning	20:00 - 20:50	Gymnastikraum Stadionring	Carola
Fitnessgymnastik	20:00 - 20:50	Clubraum Stadionring	Angela W.
Mittwoch			
Rückenfitness	09:00 - 09:50	TH Poststraße	Angela S.
Alltagstrainingsprogramm	11:00 - 11:50	TH Poststraße	Annette
Schlaganfallselbsthilfegruppe	14:00 - 14:50	Clubraum Stadionring	Hanne
Sportlich älter werden (Männer)	17:00 - 18:30	TH Volkardeyerstraße	Werner
Beweglichkeitstraining	18:00 - 18:50	TH Stadionring	Marion
Body-Toning (Frauen)	19:00 - 19:50	Bewegungsraum Fröbelweg	Carola



**turnverein
ratingen
1865 e.V.**

Donnerstag			
Faszientraining	09:00 - 09:50	TH Poststraße	Angela
Sportlich älter werden	09:00 - 09:50	Clubraum Stadionring	Gaby
Hockergymnastik	17:00 - 17:50	Bewegungsraum Fröbelweg	Carola
Pilates	18:00 - 18:50	Turnhalle Fröbelweg	Carola
QiGong	18:00 - 18:50	Clubraum Stadionring	Jian
Fitnessgymnastik	18:30 - 20:00	TH Talstraße	Conny Schr.
Aeroworkout	19:00 - 19:50	Turnhalle Stadionring	Birgit
Rückenfitness	19:00 - 19:50	Turnhalle Fröbelweg	Yoka
Pilates	19:00 - 19:50	Clubraum Stadionring	Tanja
Fitnessgymnastik (Männer)	20:00 - 21:30	Turnhalle Fröbelweg	Daniel
Freitag			
Rückenbalance	9:00 - 9:50	Clubraum Stadionring	Melanie
Pilates	10:00 - 10:50	Clubraum Stadionring	Melanie
Rückenfitness	10:00 - 10:50	TH Poststraße	Marlies
Alltagsfitnessprogramm	11:00 - 11:50	TH Poststraße	Birgit
Sportlich älter werden	16:00 - 17:30	Clubraum Stadionring	Marion
Samstag			
Jump-Fitness	10:00 - 10:50	Gymnastikraum Stadionring	Tanja
Step II	12:00 - 12:50	Clubraum Stadionring	Anne
Aeroworkout	13:00 - 13:50	Clubraum Stadionring	Anne R.
Sonntag			
Aeroworkout & Dance	11:30 - 12:20	Gymnastikraum Stadionring	Carmen

Stand: 14.03.2024