

Sport-Angebote Gesundheit und Fitness



Montag

| Angebot | Wann | Trainer | Ort | Grundbeitrag | Zusatzbeitrag |
|----------------|---------------------------|-----------------|-----------------|--------------|---------------|
| Bodyforming | Montag, 18.00 – 19.00 Uhr | Susanne Stiene | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Sling-Training | Montag, 19.45 – 20.45 Uhr | Daniel Sendhoff | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Fatburner | Montag, 20.00 – 21.00 Uhr | Agnes Grafers | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Step-Workout | Montag, 20.00 – 21.00 Uhr | Birgit Borgert | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |

Dienstag

| Angebot | Wann | Trainer | Ort | Grundbeitrag | Zusatzbeitrag |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------|--------------|---------------|
| Step-Aerobic | Dienstag, 8.30 – 9.45 Uhr | Karin Schlamann | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Wirbelsäulengym. | Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr | Roland Heinelt | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Pilates | Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr | Sonja Klein-Reesink | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Pilates | Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr | Sonja Klein-Reesink | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Fitnessstraining | Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr | Birgit Borgert | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Step-Aerobic/Fortgeschr. | Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr | Susanne Stiene | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Fatburner | Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr | Andrea Weidemann | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |

Mittwoch

| Angebot | Wann | Trainer | Ort | Grundbeitrag | Zusatzbeitrag |
|----------------|-----------------------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|
| Yoga | Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr | Laura Wigger | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Yoga | Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr | Laura Wigger | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Rückentraining | Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr | Birgit Borgert | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Sling-Training | Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr | Birgit Borgert | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Bodyforming | Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr | Agnes Grafers | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |

Donnerstag

| Angebot | Wann | Trainer | Ort | Grundbeitrag | Zusatzbeitrag |
|------------------|-------------------------------|---------------------|-----------------|--------------|---------------|
| Fitnessstraining | Donnerstag, 8.30 – 9.30 Uhr | Birgit Borgert | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Wirbelsäulengym. | Donnerstag, 9.45 – 10.45 Uhr | Sonja Klein-Reesink | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |
| Bodyforming | Donnerstag, 19.15 – 20.15 Uhr | Susanne Stiene | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |

Freitag

| Angebot | Wann | Trainer | Ort | Grundbeitrag | Zusatzbeitrag |
|---------|----------------------------|------------------|-----------------|--------------|---------------|
| Tabata | Freitag, 17.30 – 18.30 Uhr | Andrea Weidemann | TVG-Vereinsheim | 9,50 € | 5,00 €* |

*Kosten: Monatsbeitrag für Erwachsene ab 21 Jahre 9,50 € plus Zusatzbeitrag s.o.