



Gymnastik- / Fitness- / Freizeitsportangebote für Erwachsene

ES = Eichendorff Schule

BGS = Brüder-Grimm-Schule

Mehr unter: www.tsv-kronshagen.de

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag
8.00	8.00 - 9.00 Gymnastik (Da.) Katja Schnoor ES - Aulahalle			8.00 - 9.00 Gymnastik (He.) Gerhard Steinbach ES - Aulahalle			8.00 - 9.00 Gymnastik (Da.) Angela Weiß ES - Aulahalle		9.00 - 10.00 Qi-Gong (Da.+He.) Annette Z.-Suhr - SpoHeim
9.00	9.00 - 10.00 Gymnastik (Da.) Katja Schnoor ES - Aulahalle			9.00 - 10.00 Fitness-Cocktail (Da.) Birthe Ach ES - Aulahalle	9.00 - 10.00 Fit for Fun (Da. + He.) Sabine Süverkrüpp ES - Aulahalle		9.00 - 10.00 Gymnastik (Da.) Angela Weiß ES - Aulahalle		9.00 - 10.00 Nordic Walking Klaus Becker Parkplatz Rosenau
10.00									
11.00					10.30 - 12.00 YOGA (Da.+He.) S.Krafft-Haase - ES-Aulahalle				10.30-11.30 + 11.30-12.30 Hockergymnastik (Da.+He.) SpoHeim
15.00						15.30 - 16.30 Senioren-sport (Da.+He.) Brüder-Grimm-Schule			
15.30									
16.00					16.00 - 17.00 Wirbelsäulen-Gym. (Da.+ He.) Birgit Schumacher ES - Aulahalle	16.30 - 17.30 Senioren-sport (He.) Doris Rexilius Brüder-Grimm-Schule			
16.30			Sport nach Krebs						
17.00	17.00 - 18.00 Pilates (Da.+He.) Anfänger		Andrea Lippke ES- Gymnastikraum		17.00 - 18.00 Wirbelsäulen-Gym. (Da.+ He.)		17.30 - 18.30 Zumba (Jugl.,Da.+He.) Brüder-Grimm-Schule		
17.30	Susanne Becker ES - Aulahalle			17.30 - 18.15 Tai Chi (Da.+ He.) Anranger / Inio	Birgit Schumacher ES - Aulahalle	17.30 - 18.00 Sportabzeichen Volker Woesner	Jennifer Alpen		
18.00	18.00 - 19.00 Rückenfit (Da/He)	18.00 - 19.00 (Da./He) ES Turnhalle	18.00 - 19.30 Yoga	18.15 - 19.00	18.10-19.10 Fitness-Gymn. (Da.)	Sportplatz Suchsdorfer Weg (von Mai - Oktober) Volker Woesner			18.30 - 19.30 Step-Aerobic (Da. + He.)
18.30	Birthe Ach ES - Aulahalle	18.30 - 19.30 Viola Prange	S. Krafft-Haase ES-Gymnastikraum	Fortgeschrittene ES - Aulahalle	Britta Weller BGS-Halle				siehe Mittwoch ES - Turnhalle
19.00	19.05 - 20.05 Fit-Mix (Da. + He.)	18.30 - 19.30 Qi Gong SpoHeim Züllich-Suhr		18.45 - 19.45 Fit for Fun power (Da. + He.)	19.15 - 20.15 Step-Aerobic (Da.+He.)		18.45 - 19.45 Wirbelsäulen-Gym. (Da. + He.)	19.00 - 20.00 Pilates (Da.+He.)	
19.30	Britta / Rüdiger ES - Turnhalle 19.05 - 20.05	19.00 - 20.00 Aqua-Power (Da.+He.)	19.50 - 20.50 Freizeitsport (Da.) ES - Gym-Raum	Sabine Süverkrüpp ES - Turnhalle	Birthe / Sabine ES - Aulahalle		Katja Schnoor ES - Gymnastikraum	Fortgeschrittene Myrna Harder ES - Aulahalle	19.45 - 21.00 Freizeitsport (Da. + He.)
20.00		Sabine Bolten ES-LSB		19.15 - 20.15 Freizeitsport (Da.+ He.)	20.15 - 21.30 Freizeitsport (He.)		20.00 - 21.00 Fitness-Gymn. (Da.)	20.00 - 22.00 Freizeitsport (He.)	Steffen Jeschke ES - Turnhalle
20.30				Myrna Harder ES - Aulahalle	Wilfried Janssen ES - Turnhalle		Angela Weiß ES - Gymnastikraum	Rüdiger Janoske ES - Turnhalle	
21.00							21.00 ~ 22.00 Fitness-Gymn. (He.)		

22.00

Angela Weiß
ES - Gymnastikraum



le

Sonnabend

10.30 - 11.30
Fitness Cocktail
(Damen + Herren)
ES - Aulahalle

Sonntag

9.00 - 10.00
Skigymnastik
(Damen + Herren)
ES - Turnhalle

*Ski-Gymn. immer ab
Herbstferien bis
Osterferien*

