



TOP FIT DURCH DIE FERIEN

Sommerferien 2010

Trainingsorte: TSV-H: TSV-Halle, Philipp-Maas-Weg 14
TSV-G: TSV-Halle-Großer Gymnastikraum, 1. Obergeschoss
H: Hasen-/Ecke Otterweg

Vom 02. August bis 13. September 2010 finden die folgenden Stunden statt:

<u>02.08 Montag</u>	08.00 - 09.00	TSV-G	Fitnessstraining	Regine
	17.30 - 18.30	H	Waldlauf (Damen)	Margret
	19.00 - 20.00	H	Lauftreff	u.a. Manfred
	19.00 - 20.00	Stadion	Natural Walking	Uli
	19.00 - 20.00	TSV-G	Fitmix	Andrea
<u>03.08 Dienstag</u>	09.00 - 10.00	TSV-G	Aerobic für Profis	Marit
	18.00 - 19.00	TSV-G	Step	Lucia
	19.00 - 20.00	TSV-G	von Kopf bis Fuß(*)	Isolde
<u>04.08 Mittwoch</u>	08.00 - 09.00	H	Lauftreff	u.a. Hedwig
	08.30 - 09.30	H	Natural Walking	Heidi
	09.00 - 10.00	TSV-G	Fitnessgymnastik	Nina
	17.15 - 18.15	TSV-G	von Kopf bis Fuß(*)	Isolde
	18.30 - 19.30	H	Lauftreff	u.a. Manfred
	19.00 - 20.00	TSV-H	Fit on Step	Sonja
<u>05.08 Donnerstag</u>	19.00 - 20.00	TSV-G	Aerobic	Marit
	20.00 - 21.00	TSV-G	Workout für den Rücken	Karin Sch.
<u>06.08 Freitag</u>	10.30 - 11.30	TSV-G	Damengymnastik	Isolde
<hr/>				
<u>09.08 Montag</u>	17.30 - 18.30	H	Waldlauf (Damen)	Margret
	19.00 - 20.00	H	Lauftreff	u.a. Manfred
	19.00 - 20.00	Stadion	Natural Walking	Uli
	19.00 - 20.00	TSV-G	Step	Sabine K.
<u>10.08 Dienstag</u>	19.00 - 20.00	TSV-G	von Kopf bis Fuß(*)	Isolde
<u>11.08 Mittwoch</u>	08.00 - 09.00	H	Lauftreff	u.a. Hedwig
	08.30 - 09.30	H	Natural Walking	Heidi
	17.15 - 18.15	TSV-G	von Kopf bis Fuß(*)	Isolde
	18.30 - 19.30	H	Lauftreff	u.a. Manfred
	19.00 - 20.00	TSV-G	Fit on Step	Sonja
<u>12.08 Donnerstag</u>	10.00 - 11.00	TSV-G	BBP und mehr	Monika
	20.00 - 21.00	TSV-G	Workout für den Rücken	Karin Sch.
<u>13.08 Freitag</u>	10.30 - 11.30	TSV-G	Damengymnastik	Isolde

<u>16.08 Montag</u>	17.30 - 18.30	H	Waldlauf (Damen)	Margret
	19.00 - 20.00	Stadion	Natural Walking	Uli
	19.00 - 20.00	H	Lauftreff	u.a. Manfred
	19.00 - 20.00	TSV-G	Fit on Step	Sonja

<u>17.08 Dienstag</u>	09.00 - 10.00	TSV-G	Aerobic	Marit
	19.00 - 20.00	TSV-G	von Kopf bis Fuß(*)	Isolde

<u>18.08 Mittwoch</u>	08.00 - 09.00	H	Lauftreff	u.a. Hedwig
	08.30 - 09.30	H	Natural Walking	Heidi
	17.15 - 18.15	TSV-G	von Kopf bis Fuß(*)	Isolde
	18.30 - 19.30	H	Lauftreff	u.a. Manfred
	19.00 - 20.00	TSV-G	Fitmix	Andrea

<u>19.08 Donnerstag</u>	10.00 - 11.00	TSV-G	BBP und mehr	Monika B.
	20.00 - 21.00	TSV-G	Workout für den Rücken	Karin Sch.

<u>20.08 Freitag</u>	10.30 - 11.30	TSV-G	Damengymnastik	Isolde
-----------------------------	---------------	-------	-----------------------	--------

<u>23.08 Montag</u>	17.30 - 18.30	H	Waldlauf (Damen)	Margret
	19.00 - 20.00	Stadion	Natural Walking	Uli
	19.00 - 20.00	H	Lauftreff	u.a. Manfred
	19.00 - 20.00	TSV-G	Workout für den Rücken	Karin Sch.

<u>24.08 Dienstag</u>	19.00 - 20.00	TSV-G	von Kopf bis Fuß(*)	Isolde
------------------------------	---------------	-------	----------------------------	--------

<u>25.08 Mittwoch</u>	08.00 - 09.00	H	Lauftreff	u.a. Hedwig
	08.30 - 09.30	H	Natural Walking	Heidi
	17.15 - 18.15	TSV-G	von Kopf bis Fuß(*)	Isolde
	18.30 - 19.30	H	Lauftreff	u.a. Manfred
	19.00 - 20.00	TSV-G	Fitmix	Andrea

<u>26.08 Donnerstag</u>	10.00 - 11.00	TSV-G	BBP und mehr	Monika
	19.00 - 20.00	TSV-G	Fit on Step	Sonja

<u>27.08 Freitag</u>	10.30 - 11.30	TSV-G	Damengymnastik	Isolde
-----------------------------	---------------	-------	-----------------------	--------

<u>30.08 Montag</u>	17.30 - 18.30	H	Waldlauf (Damen)	Margret
	19.00 - 20.00	Stadion	Natural Walking	Uli
	19.00 - 20.00	H	Lauftreff	u.a. Manfred

<u>31.08 Dienstag</u>	18.00 - 19.00	TSV-G	Workout	Lucia
	19.00 - 20.00	TSV-G	von Kopf bis Fuß(*)	Isolde

<u>01.09 Mittwoch</u>	08.00 - 09.00	H	Lauftreff	u.a. Hedwig
	08.30 - 09.30	H	Natural Walking	Heidi
	17.15 - 18.15	TSV-G	von Kopf bis Fuß(*)	Isolde
	18.30 - 19.30	H	Lauftreff	Hedwig + Manfred
	19.00 - 20.00	TSV-G	Fit on Step	Sonja

<u>02.09 Donnerstag</u>	09.00 - 10.00	TSV-G	Step	Lucia
	19.00 - 20.00	TSV-G	Fitmix	Andrea

<u>03.09 Freitag</u>	10.30 - 11.30	TSV-G	Damengymnastik	Isolde
-----------------------------	---------------	-------	-----------------------	--------

<u>06.09 Montag</u>	17.30 - 18.30	H	Waldlauf (Damen)	Margret
	19.00 - 20.00	H	Lauftreff	u.a. Manfred
	19.00 - 20.00	Stadion	Natural Walking	Uli
	19.00 - 20.00	TSV-G	Fit on Step	Sonja
<u>07.09 Dienstag</u>	19.00 - 20.00	TSV-G	von Kopf bis Fuß(*)	Isolde
<u>08.09 Mittwoch</u>	08.00 - 09.00	H	Lauftreff	u.a. Hedwig
	08.30 - 09.30	H	Natural Walking	Heidi
	17.15 - 18.15	TSV-G	von Kopf bis Fuß(*)	Isolde
	18.30 - 19.30	H	Lauftreff	u.a. Manfred
	19.00 - 20.00	TSV-G	Flexi Bar	Lucia
<u>09.09 Donnerstag</u>	09.00 - 10.00	TSV-G	Step	Lucia
	19.00 - 20.00	TSV-G	Fitmix	Andrea
<u>10.09 Freitag</u>	10.30 - 11.30	TSV-G	Damengymnastik	Isolde

<u>13.09 Montag</u>	17.30 - 18.30	H	Waldlauf (Damen)	Margret
	19.00 - 20.00	H	Lauftreff	u.a. Manfred
	19.00 - 20.00	Stadion	Natural Walking	Uli
	19.00 - 20.00	TSV-G	Fitmix	Andrea

von Kopf bis Fuß()* : Bei schlechtem Wetter in der Halle (TSV-G). Bei warmem, trockenem Wetter auf dem Platz hinter der Schule/Bücherei.

Wir wünschen euch schöne Ferien!!

Das TSV Fitness-Team

ACHTUNG!

Ab Dienstag, 14. September 2010, gilt unser **neues Programm:**

Fitness für Jung und Alt

Stundenplan

(A = Alle, E = Einsteiger, M = Mittelstufe, F = Fortgeschrittene)

<u>Montag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Ort</u>	<u>Übungsleiter/in</u>
BBP (A)	08.00-08.55	TSV-G	Lucia Kuttendreier
Fitnessstraining (A)	08.00-08.55	TSV-H	Regine Kunzmann
Workout (mit Kleinkindbetreuung) (E)	10.00-10.55	TSV-H	Sabine Koch
Waldlauf (Damen) (A)	17.30-18.25	H	Margret Heinrich
Teenie Jazz Fortgeschrittene (ab 12 Jahren)	17.00-17.55	TSV-G	Sabine Auer
Teenie Jazz (ab 12 Jahren)	18.00-18.55	TSV-G	Sabine Auer
Workout für den Rücken (A)	18.30-19.25	II	Karin Schmid
Lauftreff (A)	19.00-19.55	H	Manfred Stiening u.a.
Natural Walking	19.00-19.55	Stadion	Uli Schröder
Jazztanz für Erwachsene (E/M)	19.00-19.55	I	Rosi Bauer
Gymnastik + Stretching (A)	20.00-20.55	I	Rosi Bauer
<u>Dienstag</u>			
Fitnessgymnastik (A)	08.30-09.25	TSV-H	Nina Marx
Sie+Er-Turnen für Ältere	09.30-10.25	TSV-H	Regine Kunzmann
Dance Step (M/F)	18.30-19.25	TSV-G	Lucia Kuttendreier
Allgemeine Damengymnastik	19.00-19.55	II	Isolde Scharping
Fit on Step (A)	19.30-20.25	TSV-G	Sonja Hönninger
Gymnastik u. Ballspiele (M/F)	20.00-21.55	II	Klaus Piwecki
<u>Mittwoch</u>			
Lauftreff (A)	08.00-08.55	H	Sigrid und Hedwig
Natural Walking	08.30-09.25	H	Heidi Großmann
Dance Aerobic (A)	08.00-08.55	TSV-H	Marit Eller
Seniorinnen-Gymnastik	14.00-14.55	IV	Hedwig Stiening
Allgemeine Damengymnastik	17.15-18.10	II	Isolde Scharping
Sie+Er-Turnen für Ältere	17.30-18.25	I	Karin Müller
All in one (A)	18.00-19.10	TSV-G	Andrea Mooslechner
Fitmix (A)	19.30-20.25	TSV-H	Andrea Mooslechner
Circle Training (A)	20.15-21.25	II	Karin Müller
<u>Donnerstag</u>			
Entspannter Rücken (A)	08.00-08.55	TSV-H	Karin Sch.
Feel your Energy (A)	09.00-09.55	TSV-H	Monika Kölbeck
Allgemeine Damengymnastik (E/M)	14.20-15.15	TSV-H	Monika Bätz
älter werden – aktiv bleiben	18.30-19.55	II	Manfred Stiening
Step + Workout	18.30-19.55	TSV-G	Sabine Koch
Workout für den Rücken (A)	20.00-20.55	TSV-G	Karin Schmid
<u>Freitag</u>			
Dance Step (M/F)	08.15-09.10	TSV-G	Lucia Kuttendreier
Hip & Fit (A)	08.15-09.10	TSV-H	Marit Eller
Seniorinnen-Gymnastik	10.30-11.25	TSV-G	Isolde Scharping
Muscle on Step (A)	18.30-19.25	TSV-K	Andrea Mooslechner
Beach Fun Body Styling (A)	19.30-20.25	TSV-K	Anna Metzger