

## 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	Susanne Stiene	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.