



Reha- und Gesundheitssport

Ansprechpartner: Torben Witte

Tel.: 05161-7871859

E-Mail: torben.witte@tvjahn-walsrode.de

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter*in
Gymnastik				
Donnerstag	09:00 - 10:00	Fitnessgymnastik für Frauen	Gymnastikraum GS Süd	Saskia Sawade
Mittwoch	08:30 - 09:30	Beckenbodengymnastik	Gymnastikraum GS Süd	Vanessa Marigou
Mittwoch	09:35 - 10:35	Beckenbodengymnastik	Gymnastikraum GS Süd	Vanessa Marigou
Freitag	16:30 - 17:30	Fitnessgymnastik (pausiert derzeit)	Gymnastikraum GS Süd	Birgit Stepanski
Fitnessgruppen				
Bauch Beine Po				
Montag	18:30 - 20:00	Body Workout mit und ohne Step	Bootshaus	Katrin Körber
Montag	18:00 - 19:00	BBP (Bauch-Beine-Po)	Gymnastikraum GS Süd	Saskia Sawade
Entspannungsreise - Mobilisation, Dehnen, Traumreisen und PMR				
Montag	10:15 - 11:00	Entspannungsreise	Gymnastikraum GS Süd	Lea Ziehm
Fit For Fun - Fitnessgruppen				
Montag	19:00 - 20:00	Fit for Fun - Fitnessgymnastik	Sporthalle GS Süd	Heiner Henze
Dienstag	20:00 - 21:00	Fit for Fun - Fitnessgymnastik	Sporthalle Brüggemannschule	Saskia Sawade
Donnerstag	17:45 - 18:45	Fit for Fun - Fitnessgymnastik	Sporthalle GS Vorbrück	Torben Witte
Personaltraining in Kleingruppen - individueller Trainingsplan für deine Bedürfnisse				
Montag	17:00 - 18:30	Personaltraining in Kleingruppen	Sporträume Benzer Straße	Lea Ziehm
Montag	18:45 - 20:15	Personaltraining in Kleingruppen	Sporträume Benzer Straße	Lea Ziehm
Dienstag	10:45 - 12:15	Personaltraining in Kleingruppen	Sporträume Benzer Straße	Torben Witte
Dienstag	12:20 - 13:50	Personaltraining in Kleingruppen	Sporträume Benzer Straße	Torben Witte
Dienstag	17:00 - 18:30	Personaltraining in Kleingruppen	Sporträume Benzer Straße	Lea Ziehm
Dienstag	18:45 - 20:15	Personaltraining in Kleingruppen	Sporträume Benzer Straße	Lea Ziehm
Mittwoch	15:00 - 16:30	Personaltraining in Kleingruppen	Sporträume Benzer Straße	Lea Ziehm
Mittwoch	18:30 - 20:00	Personaltraining in Kleingruppen	Sporträume Benzer Straße	Torben Witte
Pilates				
Sonntag	09:00 - 10:30	Pilates	Gymnastikraum GS Süd	Kim Nordmann
Tabata				
Freitag	18:30 - 19:30	Tabata	Sporthalle Brüggemannschule	Vanessa Marigou
Thai Chi				
Samstag	10:00 - 11:30	Thai Chi	Gymnastikraum GS Süd	Harald Becker