

gültig ab 01.10.2024



Stand:01.10.2024

## Übersicht Erwachsenensport der Abteilung FTG

Tag	Sportangebot	Zeit	Ort	ÜbungsleiterIn	Kategorie	
<b>Montag</b>	REHA-Sport I	09:00-10:00	TSG Halle	Martina Heuer	Gesundheit	
	REHA-Sport II/Rückenfit	10:00-11:00	TSG Halle	Martina Heuer	Gesundheit	
	Präventionskurs	16:00-17:30	TSG Halle	Petra Ubben	Gesundheit	
	Rückenfit	18:00-19:00	TSG Halle	Petra Ubben	Gesundheit	
	REHA-Sport III	19:00-20:00	TSG Halle	Martina Heuer	Gesundheit	
	Fit for fun	20:15-21:15	TSG Halle	Stephan Volker	Fitness	
<b>Dienstag</b>	Yoga Erwachsene I	09:30-10:45	TSG Halle	Elisabeth Krause	Gesundheit	
	Er & Sie	18:00-19:00	TSG Halle	Antje Becker	Gesundheit	
	50 Plus	19:00-20:00	TSG Halle	Frauke Weidner	Gesundheit	
	Herzsport	18:30-20:00	Gr. Sporthalle	Martina Heuer	Gesundheit	
	Herzsport	18:30-20:00	Kl. Sporthalle	Angelika Kaufer	Gesundheit	
	Step & Workout	20:00-21:30	TSG Halle	Dorothee Dietz	Fitness	
<b>Mittwoch</b>	Pilates	09:00-10:30	TSG Halle	Anja Beland	Gesundheit	Damengruppe
	Step & Style	18:30-20:00	Gr. Sporthalle	Daniela Mülter	Fitness	
	Power Man	20:00-21:30	Gr. Sporthalle	Daniela Mülter	Fitness	
<b>Donnerstag</b>	Fit im besten Alter I	09:30-10:45	TSG Halle	Petra Ubben	Fitness	ab 05.09.2024
	Fit im besten Alter II	10:45-12:00	TSG Halle	Petra Ubben	Fitness	
	Qi Gong	15:45-16:45	TSG Halle	Daniel Erdös	Gesundheit	
	Faszien Fitness	16:45-17:45	TSG Halle	Elisabeth Krause	Gesundheit	
	Yoga Erwachsene II	17:45-19:00	TSG Halle	Elisabeth Krause	Gesundheit	
	Bodyforming	19:00-20:00	TSG Halle	Bettina Rheker	Fitness	
	Body Weight Training	20:00-21:00	TSG Halle	Stephan & Mathias	Fitness	
	Bridge & Bewegung	16:30-19:30	Jugendraum TSG	Sigrid Krink	Gesundheit	
<b>Freitag</b>	Pilates	17:00-18:30	TSG Halle	Daniela Mülter	Gesundheit	
	Kickboxen	18:30-20:00	TSG Halle	Bekir Özer	Fitness	