

gültig ab 01.01.2026



Stand:01.01.2026

Übersicht Erwachsenensport der Abteilung FTG

Tag	Sportangebot	Zeit	Ort	ÜbungsleiterIn	Kategorie	
Montag	REHA-Sport I	09:00-10:00	TSG Halle	Anne Jaenich	Gesundheit	
	REHA-Sport II/Rückenfit	10:00-11:00	TSG Halle	Anne Jaenich	Gesundheit	
	Präventionskurs	16:00-17:30	TSG Halle	Petra Ubben	Gesundheit	
	Rückenfit	17:45-19:00	TSG Halle	Petra Ubben	Gesundheit	
	REHA-Sport III	19:00-20:00	TSG Halle	Martina Heuer	Gesundheit	
	Fitness-Kickboxen	20:10-21:40	TSG Halle	Stephan & Mathias	Fitness	
Dienstag	Yoga Erwachsene I	09:30-10:45	TSG Halle	Elisabeth Krause	Gesundheit	
	Klangschalen Entspannung	14:00-15:00	TSG Halle	Antje Becker	Gesundheit	
	Ganzkörpertraining	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	
Mittwoch	Pilates	09:00-10:30	TSG Halle	Anja Beland	Gesundheit	Damengruppe
	Qi Gong Entspannung	10:45-12:00	TSG Halle	Petra Ubben	Gesundheit	
	Step & Style	18:30-20:00	Gr. Sporthalle	Daniela Mülter	Fitness	
	Power Man	20:00-21:30	Gr. Sporthalle	Daniela Mülter	Fitness	
Donnerstag	Fit bis in's hohe Alter	09:30-10:30	TSG Halle	Petra Ubben	Fitness	
	Fit im besten Alter	10:30-12:00	TSG Halle	Petra Ubben	Fitness	
	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, Sandra & Kathrin	Fitness	
	Functional Fitness	20:00-21:00	TSG Halle	Stephan & Mathias	Fitness	
	Bridge & Bewegung	16:00-19:00	Jugendraum TSG	Sigrid Krink	Gesundheit	
Freitag	Pilates	17:00-18:30	TSG Halle	Daniela Mülter	Gesundheit	
	Kickboxen	18:30-20:00	TSG Halle	Bekir Özer	Fitness	