

# Kursplan Frühjahr/Sommer 2010 Turnverein Weißendorf e.V.

- gültig vom 15.03.10 bis 04.06.10 -

## Anmeldung und Kontakt:

Yvonne Meyer / Sindy Zimmermann  
Greizer Straße 9  
07937 Zeulenroda

Tel: 036628 / 956488  
E-Mail: [kurse@tvweissendorf.de](mailto:kurse@tvweissendorf.de)

## Sprechzeiten Büro:

Mo:	-	14:00 – 17:00
Di:	09:00 – 13:00	14:00 – 16:00
Mi:	09:00 – 13:00	14:00 – 16:00
Do:	11:00 – 13:00	14:00 – 18:00
Fr:	09:00 – 13:00	14:00 – 16:00

## und nach Vereinbarung

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag			Freitag
9:00 – 9:50 Reha - Sport T (1)				09:00 – 09:50 Wirbelsäulengymnastik T (1/2)	09:00 – 10:30 Nordic Walking best Age O (1/2)		
10:00 – 10:50 Reha - Sport T (1)		10:45 – 11:45 Aqua – Fitness W (1/2)					
16:45 – 17:45 Kinderturnen T (3)		16:45 – 17:30 Bewegungskiste T (3)	17:00 – 17:50 Reha – Sport T (1)			16:20 – 17:20 Wu Shu Kinder bis 12 T	
18:00 – 19:00 Bauch, Beine, Po T (3)	17:30 – 19:00 Nordic Walking Fitnesslevel O (2)	18:00 – 18:50 Pilates mit Kleingeräten I-II T (3)	18:00 – 18:50 Reha – Sport T (1)	18:15 – 19:45 Nordic Walking für Einsteiger O (1/2)	17:00 – 18:00 Aqua – Fitness W (1/2)	17:30 – 18:30 Wu Shu Jugend/ Erwachsene T	*17:20 – 18:05* Pilates Basic T (1/2)
19:00 – 20:00 Frauengymnas- tik 50+ T (3)	19:15 – 20:30 Gesund Essen leicht gemacht G (2)	19:00 – 19:50 Step & Style T (3)	19:00 – 19:50 Pilates Flow I-II T (3)			18:40 – 19:30 Wirbelsäulen- gymnastik T (1/2)	18:30 – 20:00 Nordic Walking Fitnesslevel O (2)
20:00 – 21:30 Fitness und Gesundheit T (3)			20:00 – 22:00 Volleyball Damen T (3)			19:30 – 22:00 Volleyball Herren T (3)	20:00 – 22:00 Tischtennis T (3)

O = Durchführung unter freiem Himmel  
T = Durchführung im Turnerheim Weißendorf  
G = Durchführung im Gemeindeamt Weißendorf  
W = Durchführung im Waikiki

1 = Rehabilitationssport ( Teilnahme auf ärztliche Verordnung bei bestehenden Erkrankungen)  
2 = Präventionsangebot ( Bezuschussung über die Krankenkasse möglich), ermäßigt für Vereinsmitglieder  
3 = Vereinsangebot, für Mitglieder kostenfrei  
\* = Angebot ab Mai