

Kursplan Turnverein Weißendorf e.V.

gültig vom: 09.08.2010 bis 23.10.2010

Anmeldung und Kontakt: Turnverein Weißendorf e.V.
Yvonne Meyer / Sindy Zimmermann
Greizer Straße 9
07937 Zeulenroda

Sprechzeiten Büro: Montag ----- 15:00 – 17:00
Dienstag ----- 14:00 – 16:00
Mittwoch 09:00 – 13:00 -----
Donnerstag ----- 14:00 – 18:00
Freitag 09:00 – 13:00 -----

Tel: 036628 – 956488
e-mail: kurse@tvweissendorf.de

Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag			Freitag
09:00 – 09:50 Reha-Sport T (1)					09:00 – 09:50 Wirbelsäulengymnastik T (1/2)	09:00 – 10:30 Nordic Walking Best Age O (2)		
10:00 – 10:50 Reha-Sport T (1)		10:45 – 11:45 Aqua-Fitness W (1/2)						
		16:30 – 17:15 Bewegungskiste T (3)	16:00 – 16:50 Reha-Sport T (1)			16:20 – 17:20 WuShu Kinder -12 T		
16:45 – 17:45 Kinderturnen T (3)		17:30 – 18:20 Reha-Sport T (1)	17:00 – 17:50 Reha-Sport T (1)		17:00 – 18:00 Aqua-Fitness W (1/2)	17:30 – 18:30 WuShu Ju/Erw T	17:20 – 18:05 Pilates Basic G (1/2)	
18:00 – 19:00 Bauch, Beine, Po T (3)	17:30 – 19:00 Nordic Walking Fitnesslevel O (2)	18:30 – 19:20 Pilates mit Kleingeräten T (3)	18:00 – 18:50 Reha-Sport T (1)	18:15 – 19:45 Nordic Walking für Einsteiger O (1/2)	**18:00 – 19:00** Aqua-Fitness W (1/2)	18:40 – 19:30 Wirbelsäulengymnastik T (1/2)	18:30 – 20:00 Nordic Walking Fitnesslevel O (2)	
19:00 – 20:00 Frauengymnastik 50+ T (3)	19:15 – 20:30 Gesund Essen leicht gemacht G/B (2)	19:30 – 20:20 Step & Style T (3)	19:00 – 19:50 Pilates Flow T (3)			19:30 – 22:00 Volleyball Herren T (3)		
20:00 – 21:30 Fitness und Gesundheit T (3)			20:00 – 22:00 Volleyball Damen T (3)					20 – 22 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