

TSV Borgfeld Sommerferien-Plan 2019

Es sind alle Kurse offen und können von Mitgliedern des TSV Borgfeld ausprobiert werden!

Beim **Indoor-Cycling** ist eine Voranmeldung unter 0421 273620 oder tsv-borgfeld@t-online.de nötig.

Beachvolleyball aktuelle Zeiten bitte bei Sven 0162-6411598 oder Normann 0160-8614262 erfragen.

Donnerstag, 04.07.

Cardio-Pilates	08:15-09:45	Magdal.	G2
Pilates	08.15-09.30	Annika T.	G3
Eltern-Kind-Turnen Sommerfest	09:30-11:00	Meike	G1
XCO-Walking	09:30-11.00	Myriam	
Pilates	09.45-11.15	Magdal.	G3
Reha	09:45-10:30	Kirsten	G2
Reha	10:30-11:15	Kirsten	G2
Qi Gong	11:15-12:30	Meike	G3
Gymnastik Frauen	15:30-16:30	Monika	G1
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
Faszio- Rücken –Training	17:30-19:00	Magdal.	G2
Herzsportgruppe	18:30-20:00	Monika	G1
Faszio-Pilates	19:00-20:30	Magdal.	G2

Freitag, 05.07.

Indoor-Cycling (Anm.)	08:30-09:30	Maike	G2
Senioren-gymnastik	09.30-10.30	Magdal.	G2
Qi-Gong	10.30-11.45	Meike	G2
Yoga Frauen 40+	10:45-12:15	Rita	G3
Yoga, Senioren	15.30-17.00	Ralf	G3

Power Yoga	16:00-17:00	Andreas	G2
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
After Work Yoga Männer	17:15-18:15	Andreas	G3
Reha	17.15-18.00	Melanie	G2

Samstag, 06.07.

Kendo	08:30-12:00	Peter	G1
Power Pilates Männer	09:00-10:30	Magdal.	G2

Montag, 08.07.

Pilates	08:15-09:30	Annika T.	G3
Drums Alive	10:00-11:00	Linda	G2
Tabata-Training	18:15-19:15	Sylvia	G2
Lauftreff / Joggen / Walken	18:30-19:30	Heidi	
Indoor-Cycling (Anm.)	19:15-20:15	Andreas	G2
Fit in die Woche	19:30-20:45	Sylvia	G3
Tischtennis	20:15-22:00	Team	G2

Dienstag, 09.07.

Yoga für den Rücken	10:00-11:30	Almut	G3
Yoga	11:00-12:30	Ralf	G2
Reha	17:30-18:30	Melanie	G1
Konditionstraining	19:30-20:30	Annika P.	G1
Langhanteltraining	20:30-21:30	Annika P.	G1

Mittwoch, 10.07.

Pilates	10:00-11:15	Annika T.	G2
Pilates Senioren	11:15-12:30	Annika T.	G3
Pilates	19:15-20:15	Mirela	G3
Kendo	19:30-21:00	Peter	G1
Tischtennis	19:30-22:00	Team	G2

Donnerstag, 11.07.

Pilates	08:15-09:30	Annika T.	
Reha 1	09:45-10:30	Kirsten	G2
Reha 2	10:30-11:15	Kirsten	G2
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
Power-Workout	18:15-19:15	Charles	G2
Herzsportgruppe	18:30-20:00	Ralf	G1

Freitag, 12.07.

Indoor-Cycling (Anm.)	08:30-09:30	Maike	G2
Yoga Frauen 40+	10:45-12:15	Rita	G3
Yoga, Senioren	15.30-17.00	Ralf	G3
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Birgit	G1
Reha	17.15-18.00	Melanie	G2
Zumba	19.00-20.00	Eliska	G2

Samstag, 13.07.

Kendo	08:30-12:00	Peter	G1
-------	-------------	-------	----

Montag, 15.07.

Drums Alive	10:00-11:00	Linda	G2
Zumba	18:15-19:15	Hedy	G2
Lauftreff / Joggen / Walken	18:30-19:30	Heidi	
Indoor-Cycling (Anm.)	19:15-20:15	Andreas	G2
Tischtennis	20:15-22:00	Team	G2

Dienstag, 16.07.

Dance Fitness	10.00-11.00	Hedy	G2
Reha	17:30-18:30	Melanie	G1
Konditionstraining	19:30-20:30	Annika P.	G1
Langhanteltraining	20:30-21:30	Annika P.	G1

Mittwoch, 17.07.

Kendo	19:30-21:00	Peter	G1
Tischtennis	19:30-22:00	Team	G2

Donnerstag, 18.07.

Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
Power-Workout	18:15-19:15	Charles	G2
Herzsportgruppe	18:30-20:00	Monika	G1

Freitag, 19.07.

Indoor Cycling (Anm.)	08:30-09:30	Maike	G2
Yoga, Senioren	15.30-17.00	Ralf	G3
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
Reha	17.15-18.00	Melanie	G2
Zumba	19.00-20.00	Eliska	G2

Samstag, 20.07.

Kendo	08:30-12:00	Peter	G1
-------	-------------	-------	----

Montag, 22.07.

Tabata-Training	18:15-19:15	Sylvia	G2
Lauftreff / Joggen / Walken	18:30-19:30	Heidi	
Indoor-Cycling (Anm.)	19:15-20:15	Andreas	G2
Fit in die Woche/Gymnastik	19:30-20:45	Sylvia	G3
Tischtennis	20:15-22:00	Team	G2

Dienstag, 23.07.

Dance Fitness	10.00-11.00	Hedy	G2
Yoga	11:00-12:30	Ralf	G2
Reha	17:30-18:30	Melanie	G1
Konditionstraining	19:30-20:30	Annika P.	G1
Langhanteltraining	20:30-21:30	Annika P.	G1

Mittwoch, 24.07.

Kendo	19:30-21:00	Peter	G1
Tischtennis	19:30-22:00	Team	G2

Donnerstag, 25.07.

Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
Power-Workout	18:15-19:15	Charles	G2
Herzsportgruppe	18:30-20:00	Ralf	G1

Freitag, 26.07.

Indoor-Cycling (Anm.)	08:30-09:30	Maike	G2
Yoga, Senioren	15.30-17.00	Ralf	G3
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
Reha	17.15-18.00	Melanie	G2

Samstag, 27.07.

Kendo	08:30-12:00	Peter	G1
-------	-------------	-------	----

Montag, 29.07.

Zumba	18:15- 19:15	Hedy	G2
Lauftreff / Joggen / Walken	18:30-19:30	Heidi	
Indoor-Cycling (Anm.)	19:15-20:15	Andreas	G2
Tischtennis	20:15-22:00	Team	G2

Dienstag, 30.07.

Dance Fitness	10:00-11:00	Hedy	G2
Yoga	11:00-12:30	Ralf	G2
Reha	17:30-18:30	Melanie	G1
Aikido	19:00-20:30	Frank	Dojo

Mittwoch, 31.07.

Lungensport Reha	16:15-17:15	Monika	G2
Lungensport Reha	17:15-18:15	Monika	G2

Bodyforming	18:30-19:30	Monika	G1
Kendo	19:30-21:00	Peter	G1
Tischtennis	19:30-22:00	Team	G2

Donnerstag, 01.08.

Eltern-Kind-Turnen	09:30-11:00	Meike	G1
Qi Gong	11:15-12:30	Meike	G3
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
Power-Workout	18:15-19:15	Charles	G2
Herzsportgruppe	18:30-20:00	Monika	G1

Freitag, 02.08.

Indoor-Cycling (Anm.)	08:30-09:30	Maike	G2
Seniorengymnastik	09.30- 10.30	Magdal.	G2
Yoga, Senioren	15.30-17.00	Ralf	G3
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
Reha	17.15-18.00	Melanie	G2

Samstag, 03.08.

Kendo	08:30-12:00	Peter	G1
Power Pilates Männer	09:00-10:30	Magdal.	G2

Montag, 05.08.

Bauch Beine Po 2x45 Min.	08:30-10:00	Magdal.	G1
Tri-Lo-Chi	17:00-18:00	Magdal.	G2
Pilates-Yoga 40	18:00-19:30	Magdal.	G3
Tabata-Training	18:15-19:15	Sylvia	G2
Indoor-Cycling (Anm.)	19:15-20:15	Andreas	G2
Fit in die Woche/Gymnastik	19:30-20:45	Sylvia	G3
Tischtennis	20:15-22:00	Team	G2
Lauftreff / Joggen / Walken	18:30-19:30	Heidi	

Dienstag, 06.08.

Dance Fitness	10:00-11:00	Hedy	G2
Pilates	17.30-19.00	Magdal.	G3
Reha	17:30-18:30	Melanie.	G1
Pilates	19.00-20.30	Magdal.	G3
Aikido	19:00-20:30	Frank	Dojo

Mittwoch, 07.08.

Lungensport Reha	16:15-17:15	Monika	G2
Lungensport Reha	17:15-18:15	Monika	G2
Bodyforming	18:30-19:30	Monika	G1
Pilates	19:15-20:15	Mirela	G3
Kendo	19:30-21:00	Peter	G1
Tischtennis	19.30-22:00	Team	G2

Donnerstag, 08.08.

Cardio-Pilates	08:15-09:45	Magdal.	G2
Eltern-Kind-Turnen	09:30-11:00	Meike	G1
Pilates	09.45-11.15	Magdal.	G3
Reha 1	09:45-10:30	Kirsten	G2
Reha 2	11:15-12:00	Kirsten	G2
QI Gong	11:15-12:30	Meike	G3
Gymnastik Frauen	15:30-16:30	Monika	G1
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
Faszio- Rücken-Training	17:30-19:00	Magdal.	G2
Herzsportgruppe	18:30-20:00	Monika	G1
Faszio-Pilates	19:00-20:30	Magdal.	G2
Männer und ein Ball	20:00-22:00	Team	West

Freitag, 09.08.

Indoor-Cycling (Anm.)	08:30-09:30	Maike	G2
Seniorengymnastik	09.30- 10.30	Magdal.	G2
Yoga Frauen 40+	10:45-12:15	Rita	G3
Yoga, Senioren	15.30-17.00	Ralf	G3
Herzsportgruppe	17:00-18:15	Ralf	G1
Reha	17.15-18.00	Melanie	G2

Samstag, 10.08.

Kendo	08:30-12:00	Peter	G1
Power Pilates Männer	09:00-10:30	Magdal.	G2

Montag, 12.08.

Pilates	08:15-09:30	Annika T.	G3
Bauch Beine Po 2x45 Min.	08:30-10:00	Magdal.	G1
Drums Alive	10:00-11:00	Linda	G2
Line Dance	11:00-12:00	Maggie	G2
Line Dance Einsteiger	11:00-12:00	Maggie	G2
Zumba Gold	17:00-18:00	Hedy	G1
Tri-Lo-Chi	17:00-18:00	Magdal.	G2
Pilates-Yoga 40+	18:00-19:30	Magdal.	G3
Zumba	18:15-19:15	Hedy	G2
Lauftreff / Joggen / Walken	18:30-19:30	Heidi	
Indoor-Cycling (Anm.)	19:15-20:15	Andreas	G2
Tischtennis	20.15-22:00	Team	G2

Dienstag, 13.08.

Eltern-Kind-Turnen	09:30-11:00	Meike	G1
Dance Fitness	10:00-11:00	Hedy	G2
Yoga für den Rücken	10:00-11:30	Almut	G3

Yoga	11:00-12:30	Ralf	G2
Yoga für Kinder ab 7 Jahre	15:30-16:15	Elena	G3
Yoga für Kinder bis 6 Jahre	16:30-17:15	Elena	G3
Pilates	17.30-19.00	Magdal.	G3
Reha	17:30-18:30	Melanie	G1
Step Aerobic	18:30-19:30	Charles	G1
Pilates	19.00-20.30	Magdal.	G3
Aikido	19:00-20:30	Frank	Dojo
Konditionstraining, Frauen	19:30-20:30	Annika P.	G1
Langhanteltraining	20:30-21:30	Annika P.	G1

Mittwoch, 14.08.

Pilates	10:00-11.15	Annika T.	G2
Pilates	11:15-12:30	Annika T.	G3
Lungensport Reha	16:15-17:15	Monika	G2
Lungensport Reha	17:15-18:15	Monika	G2
Bodyforming	18:30-19:30	Monika	G1
Pilates	19:15-20:15	Mirela	G3
Kendo	19:30-21:00	Peter	G1
Tischtennis	19:30-22:00	Team	G2

Wir wünschen Euch einen
schönen Sommer!

Euer
TSV Borgfeld

