



TSV 1863 Herdecke e.V. - Kursplan im Vereinsheim ab 15.08.2022

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Oben	Unten	Oben	Unten	Oben	Unten	Oben	Unten	Oben	Unten	Unten
	09:30-10:45 Windelzwerge Steffi	09:00-10:00 Pilates Workout Nicole		09:30-11:00 Yoga Sandra J.	09:15-10:15 Wirbelsäulengym. Beatrix E.	08:00-09:00 Balance W. Trixie K. (Online) bis 08.09.				09:00-09:45 Ballett Früherziehung Wanda
10:00-11:00 Sitzgymnastik Birgit		10:00-11:00 Beckebodengymn Nicole	10:00-11:00 Latin Dance Regina		10:30-11:30 Pilates (geschlossene Gruppe) Beatrix E.				10:00-11:30 Yoga Torsten <i>(Hybrid)</i>	10:00-11:15 Ballett Anfänger Wanda
14:15-15:15 Pilates 60 + Giesela			14:45-15:45 Turnzwerge Dana							11:30-12:30 Ballett ab 8 Jahre Wanda
15:20-16:20 Pilates 60 + Giesela				15:45-16:45 Linedance - Anfänger Doro & Gaby						12:45-14:45 Ballett ab 14 Jahre Wanda
16:45-17:45 Rücken- Fitness Natascha	16:00-17:30 Linedance Doro & Gaby		16:00-17:30 Yoga Torsten <i>(Hybrid)</i>		16:45 -17:45 Latin Dance Regina				16:00-16:45 Tanzmäuse Anne & Nele	
	17:30-18:30 Gymnastik 65 + Sandra P.		17:45-19:15 Yoga Torsten <i>(Hybrid)</i>	17:00-17:45 Tänz Kids Jessi & Freyja					17:00-17:45 Tanzmäuse Anne & Nele	
18:00-19:00 Pilates Workout Nicole <i>(Hybrid)</i>	18:30-19:30 Gymnastik Gerda			18:00-18:45 Tanz Kids Jessi & Freyja	18:00-19:00 Fitness Mix Bettina	18:00-19:00 Pilates Workout Nicole <i>(Hybrid)</i>	18:00-19:00 Full Body Workout Bettina		18:30-20:00 Yoga Torsten <i>(Hybrid)</i>	
	19:30-20:30 Latin Dance Sandra M.	19:00-20:30 Qi-Gong Susanne <i>(Hybrid)</i>	19:30-21:00 Yoga Torsten <i>(Hybrid)</i>	19:00-20:00 Workout für Männer Bettina		19:00-20:30 Standard/Latein Paartanz – ANFÄNGER Dennis	19:00-20:00 Fitness- Boxen Olli			
						20:30-22:00 Standard/Latein Paartanz – FORTGESCH. Dennis				