

# Unsere Kurse im TVD-Gymnastikstudio

Stand: 02.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag
	08.30-09.30 Uhr Bew.statt schonen Melanie Schäfer	08.15-09.00 Uhr Reha Rücken Melanie Schäfer	09.00-09.45 Uhr * Hüft-Knie-Gruppe Melanie Schäfer	08.30-09.30 Uhr Pilates Bettina Amato	08.15-09.15 Uhr WSG Jennifer Ralle
09.00-10.00 Uhr Pilates Bettina Amato	09.45-10.30 Uhr Reha Rücken Melanie Schäfer	09.15-10.15 Uhr Sanft & effektiv Melanie Schäfer	10.00-10.45 Uhr * Hüft-Knie-Gruppe Melanie Schäfer		09.30-11.00 Uhr Fitness-Mix Jennifer Ralle
10.30-11.30 Uhr Beckenboden Melanie Schäfer	10.45-11.30 Uhr Reha Rücken Ann-Katrin Remmele	10.30-11.30 Uhr Bew.statt schonen Melanie Schäfer	11.00-11.45 Uhr * Stuhlgruppe Melanie Schäfer		
		16.30-17.15 Uhr # Dance 4 Minnis Ann-Katrin Remmele			
		17.15-18.00 Uhr # Dance 4 Kiddies Ann-Katrin Remmele			
16.50-17.50 Uhr Dance 4 Kids Jennifer Ralle		17.00-18.00 Uhr Dance 4 Teenies Jennifer Ralle	16.15-17.00 Uhr Reha Ganzkörper Melanie Schäfer		
18.00-19.00 Uhr WSG Jennifer Ralle	17.45-18.45 Uhr Pilates Bettina Amato	18.15-19.00 Uhr PowerRobic Jennifer Ralle	17.15-18.15 Uhr Pilates Bettina Amato	17.30-18.15 Uhr # Reha Rücken Melanie Schäfer	
19.15-20.15 Uhr WSG Jennifer Ralle	19.00-20.00 Uhr Fit & gesund Melanie Schäfer	19.15-20.15 Uhr Rücken-Fit Jennifer Ralle	18.30-19.15 Uhr Reha Rücken Ann-Katrin Remmele	18.30-19.30 Uhr # Yoga f. Einsteiger Melanie Schäfer	
20.30-21.30 Uhr Bodyworkout Jennifer Ralle	20.15-21.45 Uhr Salsa Chicas	20.30-21.30 Uhr Men Fit Jennifer Ralle	20.00-21.00 Uhr Dance Workout Christine Deubler		

\* mit Sternchen gekennzeichnete Kurse finden in der Turn- und Festhalle statt.

# mit Raute gekennzeichnete Kurse finden in der Zehntscheuer statt.