

GYMNASTIK-HALLE – EINS- Rue de Teloché 8 – TuS Varrel e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
YOGA am Stuhl Kurs F 9:30 - 11:00 mit Antje Weseloh	LINE DANCE Wettkampfniveau 11h – 14h Senioren- freies Training	BEWEGLICH&KRAFT 9:00-10:00 Damen Ute Sanders	FIT&MOBIL 9:00-10:00 Herren Ute Sanders	Turnen Verfügungszeit 8.00 – 17:00
REHA-ORTHOPÄDIE 15:00-16:00 Ulrike J.-B.	FASZIEN TRAINING 15:45-16:45 auch für Gäste Claudia C.	BEWEGLICH&KRAFT 10:00.11:00 Damen Ute Sanders	FIT&MOBIL 10:00-11:00 Herren Ute Sanders	ZUMBA FITNESS 18:00-19:00 Kurs C Yesenia Peimann
ZUMBA GOLD TONING Kurs A Senioren 16:00-17:00 Yesenia Peimann	JUDO ab 17:00 7-9 Jahre Claus Dierks-6ten DAN Sommerpause	REHA-ORTHOPÄDIE 11:00-12:00 Damen + Herren Ute Sanders	FIT&MOBIL am Stuhl 11:00-12:00 Mix Ute Sanders	
RÜCKHALT KURS Ganzheitliche Rückenschule 17:00-18:00 Claudia Thiemann	JUDO 18:00-19:30 Ab 10 Jahre Claus Dierks-6ten DAN Sommerpause	GYMNASTIK & TANZ 15:45-17:00 1.-4. Klasse Kira Petersen	REHA-ORTHOPÄDIE 14:15-15:15 Ute Sanders	Samstag Line Dance Turniertanz 11:00 – 16:00 ÜL Denise, na, Yvonne
Modern LINE DANCE 18:00.19:00 Mit Anette Modern LINE DANCE 19:00-20:00	Turnen Verfügungszeit	WIRBELSÄULENGYMNASTIK Kurs B 17:00 18:00 Sabine Galle	KINDERTANZEN „Entdecker“ ab 4 Jahre 15:30 – 16:15 mit Josy&Leana > „Gestalter“ ab 7 Jahre 16:20 – 17:20 mit Josy&Leana > „Performer“ ab 10 Jahre 17:25 – 18:25 mit Josy	
TANZEN „die Linksfüßler“ 20:00-21:30 mit Sven		WIRBELSÄULENGYMNASTIK Kurs C 18:00 -19:00 Claudia Carstensen		
		WIRBELSÄULENGYMNASTIK Kurs F 19:15-20:15 Claudia Carstensen	GESELLSCHAFTSTANZ 1 „Etabliert“ 18:30-20:00 TR Ellmar&Ingo	
		Ab 20:30 TANZEN Zeit steht zur Verfügung	GESELLSCHAFTSTANZ 2 „Fortgeschritten“ 20-21:30 TR Ellmar&Ingo	