

# Ferienprogramm Herbstferien

vom 01.10.2018 – 19.10.2018

<b>Mo.01.10.2018:</b>	Senioren gymnastik	TTC Savoy	08.55 - 09.55 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.55 - 10.55 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00 Uhr	Siggi Sch.
	Bewegen statt schonen	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00 Uhr	Tanja W.
<b>Di. 02.10.2018:</b>	Stuhlgymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.05 - 10.05 Uhr	Siggi Sch.
	Fitnessgymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	10.15 - 11.15 Uhr	Siggi Sch.
	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.15 Uhr	Karen B.
	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	11.30 - 12.15 Uhr	Karen B.
	Pilates Basic	TURA Gemeinschaftsraum	16.35 - 17.20 Uhr	Tanya W.
	Pilates Basic	TURA Gemeinschaftsraum	17.25 - 18.10 Uhr	Tanya W.
	Pilates & Yoga Intensiv	TURA Gemeinschaftsraum	18.15 - 19.00 Uhr	Tanya W.
	Power workout	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00 Uhr	Bettina F.
	Body workout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00 Uhr	Bettina F.
<b>Do. 04.10.2018:</b>	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25 Uhr	Heike St.
	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.15 - 10.15 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren gymnastik	TTC Savoy	10.15 - 11.15 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.15 - 12.15 Uhr	Siggi Sch.
	Fit Fight	TURA Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00 Uhr	Bettina F.
	Langhantelworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00 Uhr	Bettina F.
<b>Fr. 05.10.2018:</b>	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.15 Uhr	Siggi Sch.
	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.30 Uhr	Siggi Sch.
<b>Mo.08.10.2018:</b>	Senioren gymnastik	TTC Savoy	08.55 - 09.55 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.55 - 10.55 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00 Uhr	Siggi Sch.
	Bewegen statt schonen	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00 Uhr	Tanja W.
<b>Di. 09.10.2018:</b>	Stuhlgymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.05 - 10.05 Uhr	Siggi Sch.
	Fitnessgymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	10.15 - 11.15 Uhr	Siggi Sch.
	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.15 Uhr	Tanja W.
	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	11.30 - 12.15 Uhr	Tanja W.
	Pilates Basic	TURA Gemeinschaftsraum	16.35 - 17.20 Uhr	Tanya W.
	Pilates Basic	TuRa Gemeinschaftsraum	17.25 - 18.10 Uhr	Tanya W.
	Pilates & Yoga Intensiv	TuRa Gemeinschaftsraum	18.15 - 19.00 Uhr	Tanya W.
	Power workout	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00 Uhr	Bettina F.
	Body workout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00 Uhr	Bettina F.
<b>Mi. 10.10.2018:</b>	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.00 - 10.00 Uhr	Siggi Sch.
	Pilates Intermediate	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 19.00 Uhr	Tanya W.
	Pilates & Yoga Intensiv	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00 Uhr	Tanya W.
	Pilates Basic	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 20.45 Uhr	Tanya W.
<b>Do. 11.10.2018:</b>	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25 Uhr	Heike St.
	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.15 - 10.15 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren gymnastik	TTC Savoy	10.15 - 11.15 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.15 - 12.15 Uhr	Siggi Sch.
	Fit Fight	TURA Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00 Uhr	Bettina F.
	Langhantelworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00 Uhr	Bettina F.
<b>Fr. 12.10.2018:</b>	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.15 Uhr	Siggi Sch.
	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.30 Uhr	Siggi Sch.
<b>Mo.15.10.2018:</b>	Senioren gymnastik	TTC Savoy	08.55 - 09.55 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.55 - 10.55 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 12.00 Uhr	Siggi Sch.
	Bewegen statt schonen	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00 Uhr	Tanja W.
<b>Di. 16.10.2018:</b>	Stuhlgymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.05 - 10.05 Uhr	Siggi Sch.
	Fitnessgymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	10.15 - 11.15 Uhr	Siggi Sch.
	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.15 Uhr	Tanja W.
	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	11.30 - 12.15 Uhr	Tanja W.
	Pilates Basic	TURA Gemeinschaftsraum	16.35 - 17.20 Uhr	Tanya W.
	Pilates Basic	TURA Gemeinschaftsraum	17.25 - 18.10 Uhr	Tanya W.
	Pilates & Yoga Intensiv	TURA Gemeinschaftsraum	18.15 - 19.00 Uhr	Tanya W.
<b>Mi. 17.10.2018:</b>	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.00 - 10.00 Uhr	Siggi Sch.
	Pilates Intermediate	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 19.00 Uhr	Tanya W.
	Pilates & Yoga Intensiv	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00 Uhr	Tanya W.
	Pilates Basic	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 20.45 Uhr	Tanya W.
<b>Do. 18.10.2018:</b>	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25 Uhr	Heike St.
	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.15 - 10.15 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren gymnastik	TTC Savoy	10.15 - 11.15 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.15 - 12.15 Uhr	Siggi Sch.
<b>Fr. 19.10.2018:</b>	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.15 Uhr	Siggi Sch.
	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.30 Uhr	Siggi Sch.

# **TURA Fitness - Studio**

## **Herbstferienprogramm**

**vom 01.10.2018 - 19.10.2018**

**Dienstag, den 02.10.2018**

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr  
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

**Donnerstag, 04.10.2018**

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr  
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

**Dienstag, den 09.10.2018**

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr  
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

**Donnerstag, den 11.10.18**

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr  
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

**Dienstag, den 16.10.2018**

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr  
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

**Donnerstag, den 18.10.2018**

**09.30 Uhr - 12.30 Uhr  
18.00 Uhr - 21.00 Uhr**

**Sonstige Infos: TuRa Harksheide e. V., Tel. 040/5252118**

**Homepage: [www.tura-harksheide.de](http://www.tura-harksheide.de)**