

<b>Do. 04.04.2019:</b>	Bodyworkout	(TURA Gem.)	09.15 – 10.15 Uhr	Ilke N.
	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	09.15 – 10.15 Uhr	Siggi Sch.
	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	10.15 – 11.15 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	(TTC Savoy)	11.15 – 12.15 Uhr	Siggi Sch.
	Pilates Sanft	(TURA Gem.)	10.25 – 11.25 Uhr	Heike St.
	Fit Fight	(TURA Gem.)	19.15 – 20.00 Uhr	Bettina F.
	Langhantelworkout	(TURA Gem.)	20.00 – 21.00 Uhr	Bettina F.
<b>Fr. 05.04.2019:</b>	Zumba	(TURA Gem.)	09.30 – 10.30 Uhr	Ilke N.
	Bleib Fit	(TTC Savoy)	09.15 – 10.15 Uhr	Siggi Sch.
	Fitnessgymnastik	(TTC Savoy)	10.30 – 11.30 Uhr	Siggi Sch.
	Kindertanz 1	(TURA Gem.)	15.00 – 15.45 Uhr	Ilke N.
	Kindertanz 2	(TURA Gem.)	15.45 – 16.30 Uhr	Ilke N.
	Kindertanz 3	(TURA Gem.)	16.30 – 17.15 Uhr	Ilke N.
<b>Mo. 08.04.2019:</b>	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	08.55 – 09.55 Uhr	Siggi Sch.
	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	09.55 – 10.55 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	(TTC Savoy)	11.00 – 12.00 Uhr	Siggi Sch.
	Fitnessgymnastik	(TURA Gem.)	18.30 – 19.30 Uhr	Ilke N.
	BBP und Fazientraining	(TURA Gem.)	19.30 – 20.30 Uhr	Ilke N.
<b>Di. 09.04.2019:</b>	Stuhlgymnastik	(TURA Gem.)	09.05 – 10.05 Uhr	Siggi Sch.
	Bodyworkout	(TURA Gem.)	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 Gem.)	16.35 – 17.20 Uhr	Tanya W.
	Pilates Intermediate	(TURA Gem.)	17.25 – 18.10 Uhr	Tanya W.
	Pilates & Yoga Intensiv	(TURA Gem.)	18.15 – 19.00 Uhr	Tanya W.
	Powerworkout	(TURA Gem.)	19.00 – 20.00 Uhr	Bettina F.
	Bodyworkout	(TURA Gem.)	20.00 – 21.00 Uhr	Bettina F.
<b>Mi. 10.04.2019:</b>	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	09.00 – 10.00 Uhr	Siggi Sch.
	Pilates intermediate	(TURA Gem.)	18.00 – 19.00 Uhr	Tanya W.
	Pilates & Yoga intensiv	(TURA Gem.)	19.00 – 20.00 Uhr	Tanya W.
	Pilates Basic	(TURA Gem.)	20.00 – 20.45 Uhr	Tanya W.
<b>Do. 11.04.2019:</b>	Bodyworkout	(TURA Gem.)	09.15 – 10.15 Uhr	Ilke N.
	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	09.15 – 10.15 Uhr	Siggi Sch.
	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	10.15 – 11.15 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	(TTC Savoy)	11.15 – 12.15 Uhr	Siggi Sch.
	Pilates Sanft	(TURA Gem.)	10.25 – 11.25 Uhr	Heike St.
	Fit Fight	(TURA Gem.)	19.15 – 20.00 Uhr	Bettina F.
	Langhantelworkout	(TURA Gem.)	20.00 – 21.00 Uhr	Bettina F.
<b>Fr. 12.04.2019:</b>	Zumba	(TURA Gem.)	09.30 – 10.30 Uhr	Ilke N.
	Bleib Fit	(TTC Savoy)	09.15 – 10.15 Uhr	Siggi Sch.
	Fitnessgymnastik	(TTC Savoy)	10.30 – 11.30 Uhr	Siggi Sch.
<b>Mo. 15.04.2019:</b>	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	08.55 – 09.55 Uhr	Siggi Sch.
	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	09.55 – 10.55 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	(TTC Savoy)	11.00 – 12.00 Uhr	Siggi Sch.
<b>Di. 16.04.2019:</b>	Stuhlgymnastik	(TURA Gem.)	09.05 – 10.05 Uhr	Siggi Sch.
	Bodyworkout	(TURA Gem.)	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.
	Powerworkout	(TURA Gem.)	19.00 – 20.00 Uhr	Bettina F.
	Bodyworkout	(TURA Gem.)	20.00 – 21.00 Uhr	Bettina F.
<b>Mi. 17.04.2019:</b>	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	09.00 – 10.00 Uhr	Siggi Sch.
<b>Do. 18.04.2019:</b>	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	09.15 – 10.15 Uhr	Siggi Sch.
	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	10.15 – 11.15 Uhr	Siggi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	(TTC Savoy)	11.15 – 12.15 Uhr	Siggi Sch.
	Pilates Sanft	(TURA Gem.)	10.25 – 11.25 Uhr	Heike St.
	Fit Fight	(TURA Gem.)	19.15 – 20.00 Uhr	Bettina F.
	Langhantelworkout	(TURA Gem.)	20.00 – 21.00 Uhr	Bettina F.

# Fitness - Studio

## Osterferienprogramm

vom 04.04.2019 – 18.04.2019

<b>Donnerstag, 04.04.2019</b>	<b>09.00 Uhr - 12.30 Uhr</b> <b>17.00 Uhr - 21.00 Uhr</b>
<b>Freitag, 05.04.2019</b>	<b>17.00 Uhr - 20.00 Uhr</b>
<b>Dienstag, 09.04.2019</b>	<b>09.30 Uhr - 12.30 Uhr</b> <b>18.00 Uhr - 21.00 Uhr</b>
<b>Donnerstag, 11.04.2019</b>	<b>09.30 Uhr - 12.30 Uhr</b> <b>18.00 Uhr - 21.00 Uhr</b>
<b>Dienstag, 16.04.2019</b>	<b>09.30 Uhr - 12.30 Uhr</b> <b>18.00 Uhr - 21.00 Uhr</b>
<b>Donnerstag, 18.04.2019</b>	<b>09.30 Uhr - 12.30 Uhr</b> <b>18.00 Uhr - 21.00 Uhr</b>

**Sonstige Infos: TuRa Harksheide e. V., Tel. 040/525 21 18**  
**Internet: [www.tura-harksheide.de](http://www.tura-harksheide.de)**

**Wir wünschen allen Mitgliedern frohe Ostern.**

