

<b>Mo. 30.03.2020:</b>	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	10.00 – 11.00 Uhr	Sigi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	(TTC Savoy)	11.00 – 12.00 Uhr	Sigi Sch.
	Fitnessgymnastik	(TURA Gem.)	18.30 – 19.30 Uhr	Ilke N.
	Bodyworkout	(TURA Gem.)	19.30 – 20.30 Uhr	Ilke N.
<b>Di. 31.03.2020:</b>	Stuhlgymnastik	(TURA Gem.)	09.00 – 10.00 Uhr	Sigi Sch.
	Bodyworkout	(TURA Gem.)	10.15 – 11.15 Uhr	Sigi 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. 01.04.2020:</b>	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	09.00 – 10.00 Uhr
50 +		(TTC Savoy)	10.00 – 11.00 Uhr	Sigi Sch.
Zumba		(TURA Gem.)	18.30 – 19.20 Uhr	Ilke N.
Pilates & Yoga Intensiv		(TURA Gem.)	19.25 – 20.10 Uhr	Tanya W.
Pilates Basic		(TURA Gem.)	20.15 – 21.00 Uhr	Tanya W.
<b>Do. 02.04.2020:</b>		Bodyworkout	(TURA Gem.)	09.15 – 10.15 Uhr
	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	10.00 – 11.00 Uhr	Sigi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	(TTC Savoy)	11.00 – 12.00 Uhr	Sigi Sch.
	Fit Fight	(TURA Gem.)	19.15 – 20.00 Uhr	Bettina F.
	Langhantelworkout	(TURA Gem.)	20.00 – 21.00 Uhr	Bettina F.
<b>Fr. 03.04.2020:</b>	Zumba	(TURA Gem.)	09.30 – 10.30 Uhr	Ilke N.
	Kindertanz	(TURA Gem.)	15.00 – 15.45 Uhr	Ilke N.
	Kindertanz	(TURA Gem.)	15.45 – 16.30 Uhr	Ilke N.
	Kindertanz	(TURA Gem.)	16.30 – 17.15 Uhr	Ilke N.
<b>Mo. 06.04.2020:</b>	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	10.00 – 11.00 Uhr	Sigi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	(TTC Savoy)	11.00 – 12.00 Uhr	Sigi Sch.
	Fitnessgymnastik	(TURA Gem.)	18.30 – 19.30 Uhr	Ilke N.
	Bodyworkout	(TURA Gem.)	19.30 – 20.30 Uhr	Ilke N.
<b>Di. 07.04.2020:</b>	Stuhlgymnastik	(TURA Gem.)	09.00 – 10.00 Uhr	Sigi Sch.
	Bodyworkout	(TURA Gem.)	10.15 – 11.15 Uhr	Sigi 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. 08.04.2020:</b>	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	09.00 – 10.00 Uhr	Sigi Sch.
	50 +	(TTC Savoy)	10.00 – 11.00 Uhr	Sigi Sch.
	Zumba	(TURA Gem.)	18.30 – 19.20 Uhr	Ilke N.
	Pilates & Yoga Intensiv	(TURA Gem.)	19.25 – 20.10 Uhr	Tanya W.
	Pilates Basic	(TURA Gem.)	20.15 – 21.00 Uhr	Tanya W.
	<b>Do. 09.04.2020:</b>	Bodyworkout	(TURA Gem.)	09.15 – 10.15 Uhr
Gymnastik für Senioren		(TTC Savoy)	10.00 – 11.00 Uhr	Sigi Sch.
Senioren Soft Gymnastik		(TTC Savoy)	11.00 – 12.00 Uhr	Sigi Sch.
Fit Fight		(TURA Gem.)	19.15 – 20.00 Uhr	Bettina F.
Langhantelworkout		(TURA Gem.)	20.00 – 21.00 Uhr	Bettina F.

<b>Di. 14.04.2020:</b>	Stuhlgymnastik	(TURA Gem.)	09.00 - 10.00 Uhr	Sigi Sch.
	Bodyworkout	(TURA Gem.)	10.15 - 11.15 Uhr	Sigi 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. 15.04.2020:</b>	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	09.00 - 10.00 Uhr
50 +		(TTC Savoy)	10.00 - 11.00 Uhr	Sigi Sch.
Pilates & Yoga Intensiv		(TURA Gem.)	19.25 - 20.10 Uhr	Tanya W.
Pilates Basic		(TURA Gem.)	20.15 - 21.00 Uhr	Tanya W.
<b>Do. 09.04.2020:</b>	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	10.00 - 11.00 Uhr	Sigi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	(TTC Savoy)	11.00 - 12.00 Uhr	Sigi Sch.
	Fit Fight	(TURA Gem.)	19.15 - 20.00 Uhr	Bettina F.
	Langhantelworkout	(TURA Gem.)	20.00 - 21.00 Uhr	Bettina F.

## Ferienprogramm Ostern 2020 Fitness – Studio

Liebe Studiomitglieder,

in der ersten Ferienwoche vom 30.03.2020 bis 03.04.2020 steht Euch das Fitness – Studio zu den üblichen Öffnungszeiten zur Verfügung. Unser Ferienprogramm (siehe unten) beginnt dann in der zweiten Ferienwoche am 07.04.2020 und endet am 16.04.2020.

**Dienstag, 07.04.2020**

09.30 Uhr - 12.30 Uhr

18.00 Uhr - 21.00 Uhr

**Donnerstag, 09.04.2020**

09.30 Uhr - 12.30 Uhr

18.00 Uhr - 21.00 Uhr

**Dienstag, 14.04.2020**

09.30 Uhr - 12.30 Uhr

18.00 Uhr - 21.00 Uhr

**Donnerstag, 16.04.2020**

09.30 Uhr - 12.30 Uhr

18.00 Uhr - 21.00 Uhr

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

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

**Wir wünschen allen Mitgliedern frohe Ostern.**

