

Mo. 04.04.2022:	Fitnessgymnastik	(TURA Gem.)	18.30 – 19.30 Uhr	Ilke N.
	Bodyworkout	(TURA Gem.)	19.30 – 20.30 Uhr	Ilke N.
	Bewegen statt schonen	(Raum Blau)	19.00 – 19.45 Uhr	Tanya W.
Di. 05.04.2022:	Bewegen statt schonen	(Raum Blau)	20.00 – 20.45 Uhr	Tanya W.
	Wirbelsäulengymnastik	(TTC Savoy)	08.30 – 09.15 Uhr	Karen B.
	Stuhlgymnastik	(TURA Gem.)	09.00 – 09.45 Uhr	Renate H.
	Pilates	(TURA Gem.)	17.00 – 17.45 Uhr	Tanya W.
	Yoga Flow	(TURA Gem.)	18.00 – 18.45 Uhr	Tanya W.
	Powerworkout	(TURA Gem.)	19.00 – 20.00 Uhr	Bettina F.
Mi. 06.04.2022:	Bodyworkout	(TURA Gem.)	20.00 – 21.00 Uhr	Bettina F.
	Yoga Flow	(TURA Gem.)	17.00 – 17.45 Uhr	Tanya W.
	Pilates	(TURA Gem.)	18.00 – 18.45 Uhr	Tanya W.
Do. 07.04.2022:	Yin Yoga	(TURA Gem.)	19.00 – 19.45 Uhr	Tanya W.
	Bodyworkout	(TURA Gem.)	09.00 – 10.00 Uhr	Ilke N.
	Pilates Sanft	(TURA Gem.)	10.30 – 11.15 Uhr	Heike St.
	Pilates Sanft	(TURA Gem.)	11.30 – 12.15 Uhr	Heike St.
	Rückenfit	(Raum Blau)	18.00 – 18.45 Uhr	Silvia H.
	Wirbelsäulengymnastik	(Raum Blau)	19.00 – 19.45 Uhr	Silvia H.
	Fit Fight	(TURA Gem.)	19.15 – 20.00 Uhr	Bettina F.
Fr. 08.04.2022:	Langhantelworkout	(TURA Gem.)	20.00 – 21.00 Uhr	Bettina F.
	Kindertanz	(TURA Gem.)	14.45 – 15.30 Uhr	Ilke N.
	Kindertanz	(TURA Gem.)	15.30 – 16.15 Uhr	Ilke N.
Mo. 11.04.2022:	Zumba Kids	(TURA Gem.)	16.30 – 17.15 Uhr	Ilke N.
	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	09.00 – 09.45 Uhr	Sigi Sch.
	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	10.00 – 10.45 Uhr	Sigi Sch.
Di. 12.04.2020:	Senioren Soft Gymnastik	(TTC Savoy)	11.00 – 11.45 Uhr	Sigi Sch.
	Wirbelsäulengymnastik	(TTC Savoy)	08.30 – 09.15 Uhr	Karen B.
	Stuhlgymnastik	(TURA Gem.)	09.00 – 09.45 Uhr	Sigi Sch.
	Bodyworkout	(TURA Gem.)	10.00 – 10.45 Uhr	Sigi Sch.
	Pilates	(TURA Gem.)	17.00 – 17.45 Uhr	Tanya W.
	Yoga Flow	(TURA Gem.)	18.00 – 18.45 Uhr	Tanya W.
	Qi Gong	(Raum Gelb)	18.00 – 19.00 Uhr	Bärbel F.
	Powerworkout	(TURA Gem.)	19.00 – 20.00 Uhr	Bettina F.
	Bodyworkout	(TURA Gem.)	20.00 – 21.00 Uhr	Bettina F.
Mi. 13.04.2020:	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	09.00 – 09.45 Uhr	Sigi Sch.
	50 +	(TTC Savoy)	10.00 – 10.45 Uhr	Sigi Sch.
	Yoga Flow	(TURA Gem.)	17.00 – 17.45 Uhr	Tanya W.
	Pilates	(TURA Gem.)	18.00 – 18.45 Uhr	Tanya W.
	Yin Yoga	(TURA Gem.)	19.00 – 19.45 Uhr	Tanya W.
Do. 14.04.2020:	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	09.00 – 09.45 Uhr	Sigi Sch.
	Gymnastik für Senioren	(TTC Savoy)	10.00 – 10.45 Uhr	Sigi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	(Raum Blau)	11.00 – 11.45 Uhr	Sigi Sch.
	Rückenfit	(Raum Blau)	18.00 – 18.45 Uhr	Silvia H.
	Wirbelsäulengymnastik	(Raum Blau)	19.00 – 19.45 Uhr	Silvia H.
	Fit Fight	(TURA Gem.)	19.15 – 20.00 Uhr	Bettina F.
	Langhantelworkout	(TURA Gem.)	20.00 – 21.00 Uhr	Bettina F.



Osterferienprogramm

vom 04.04.2022 - 14.04.2022

Seite 2



Fitness – Studio

Liebe Studiomitglieder,

in den Osterferien vom 04.04.2022 bis 14.04.2022 steht Euch das Fitness – Studio zu folgenden Öffnungszeiten zur Verfügung.

Dienstag, 05.04.2022

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

Donnerstag, 07.04.2022

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

Dienstag, 12.04.2022

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

Donnerstag, 14.04.2022

**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**

Wir wünschen allen Mitgliedern frohe Ostern.

