

Mo.10.10.2022:	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
	Bewegen statt schonen	TURA Raum blau	19.00 - 19.45	Tanya W.
	Bewegen statt schonen	TURA Raum blau	20.00 - 20.45	Tanya W.
Di. 11.10.2022:	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	08.30 - 09.15	Karen B.
	Stuhlgymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.00 - 10.00	Sigi Sch.
	Fitnessgymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	10.15 - 11.15	Sigi Sch.
	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
	Yoga Flow	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
	Aerobic Powerworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
	Aerobic Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
	Yoga	TURA Raum blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Mi. 12.10.2022:	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
	50 +	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
	Yoga	TURA Raum blau	11.30 - 13.00	Marianne E.
	Yoga Flow	TURA Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
	Yin Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 19.45	Tanya W.
	Rückenfit	TURA Raum blau	19.00 - 19.45	Stephanie P.
Do.13.10.2022:	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
	Senioren Soft Gymn.	TTC Savoy	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.30 - 11.15	Heike St.
	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	11.30 - 12.15	Heike St.
	Rückenfit	TURA Raum blau	18.00 - 19.00	Silvia H.
	Wirbelsäulengymnastik	TURA Raum blau	19.00 - 19.45	Silvia H.
	Fit Fight	TURA Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
	Langhantelworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
	Yoga	TURA Raum blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Mo.17.10.2022:	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
	Senioren Soft Gymnastik	TTC Savoy	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
	Bewegen statt schonen	TURA Gymnastikraum	19.00 - 19.45	Tanya W.
	Bewegen statt schonen	TURA Gymnastikraum	20.00 - 20.45	Tanya W.
Di. 18.10.2022:	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	08.30 - 09.15	Karen B.
	Stuhlgymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	09.00 - 10.00	Sigi Sch.
	Fitnessgymnastik	TURA Gemeinschaftsraum	10.15 - 11.15	Sigi Sch.
	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
	Yoga Flow	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
	Aerobic Powerworkout	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
	Aerobic Bodyworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
	Yoga	TURA Raum blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Mi. 19.10.2022:	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
	50 +	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
	Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	11.30 - 13.00	Marianne E.
	Yoga Flow	TURA Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
	Pilates	TURA Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
	Yin Yoga	TURA Gemeinschaftsraum	19.00 - 19.45	Tanya W.
	Rückenfit	TURA Raum blau	19.00 - 19.45	Stephanie P.

Do. 20.10.2022:	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
	Senioren Soft Gymn.	TTC Savoy	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	10.30 - 11.15	Heike St.
	Pilates Sanft	TURA Gemeinschaftsraum	11.30 - 12.15	Heike St.
	Rückenfit	TURA Raum blau	18.00 - 19.00	Silvia H.
	Wirbelsäulengymnastik	TURA Raum blau	19.00 - 19.45	Silvia H.
	Fit Fight	TURA Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
	Langhantelworkout	TURA Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
	Yoga	TURA Raum blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Fr. 21.10.2022:	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.15	Sigi Sch.
	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.30 - 11.30	Sigi Sch.

Fitness- Studio

in den Herbstferien vom 10.10.2022 bis 21.10.2022 steht Euch das Fitness - Studio zu den gewohnten Öffnungszeiten zur Verfügung:

Montag:	10.00 Uhr - 12.00 Uhr	mit Iris
	17.30 Uhr - 21.00 Uhr	mit Iris
Dienstag:	09.30 Uhr - 12.30 Uhr	mit Iris
	17.00 Uhr - 21.00 Uhr	mit Iris
Donnerstag:	09.00 Uhr - 12.30 Uhr	mit Iris
	17.00 Uhr - 21.00 Uhr	mit Iris und Jens
Freitag:	17.00 Uhr - 20.00 Uhr	mit Jens

**Sonstige Infos: TuRa Harksheide e. V., Am Exerzierplatz 16,
22844 Norderstedt, Tel. 040/5252118
Homepage: www.tura-harksheide.de
E-Mail: info@tura-harksheide.de**