



Sommerferienprogramm 2023

vom 17.07.2023 - 25.08.2023



Seite 1

-Änderungen vorbehalten-

Mo. 17.07.23	Fit und gesund	TURA Raum Blau	17.45 - 18.45	Dorothee T.
17.07.23	Bewegen statt schonen	TURA Raum Blau	19.00 - 20.15	Dorothee T.
Di.: 18.07.23	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	08.45 - 09.30	Karen B.
18.07.23	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	09.45 - 10.30	Karen B.
18.07.23	Pilates	TURA-Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
18.07.23	Yoga Flow	TURA-Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
18.07.23	Tabata	MZR Harksheide Nord	18.00 - 19.00	Christina H.
18.07.23	Powerworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
18.07.23	Bodyworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Mi.: 19.07.23	Yoga Flow	TURA-Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
19.07.23	Pilates	TURA-Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
19.07.23	Yin Yoga	TURA-Gemeinschaftsraum	19.00 - 19.45	Tanya W.
19.07.23	Rückenfit	TURA Raum Blau	19.00 - 19.50	Ina v. L.
Do.: 20.07.23	Pilates Sanft	TURA-Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Heike St.
20.07.23	Pilates Sanft	TURA-Gemeinschaftsraum	11.30 - 12.30	Heike St.
20.07.23	Wirbelsäulengymnastik	Halle GS Immenhorst	19.00 - 19.45	Beate G.- K.
20.07.23	Fit Fight	TURA-Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
20.07.23	Langhantelworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Fr.: 21.07.23	Sport und Spiel/Ballspielgruppe	Halle GS Immenhorst	18.00 - 19.00	Jack N.
Mo.: 24.07.23	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sabine S.
24.07.23	Fit und gesund	TURA Raum Blau	17.45 - 18.30	Dorothee T.
24.07.23	Bewegen statt schonen	TURA Raum Blau	19.00 - 20.15	Dorothee T.
Di.: 25.07.23	Senioren Hockergymnastik	TURA-Gemeinschaftsraum	09.00 - 09.45	Sabine S.
25.07.23	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	08.45 - 09.30	Karen B.
25.07.23	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	09.45 - 10.30	Karen B.
25.07.23	Pilates	TURA-Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
25.07.23	Yoga Flow	TURA-Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
25.07.23	Tabata	MZR Harksheide Nord	18.00 - 19.00	Christina H.
25.07.23	Powerworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
25.07.23	Bodyworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Mi.: 26.07.23	Yoga Flow	TURA-Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
26.07.23	Pilates	TURA-Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
26.07.23	Yin Yoga	TURA-Gemeinschaftsraum	19.00 - 19.45	Tanya W.
26.07.23	Rückenfit	TURA Raum Blau	19.00 - 19.50	Ina v. L.
Do.: 27.07.23	Senioren gymnaistik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sabine S.
27.07.23	Pilates Sanft	TURA-Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Heike St.
27.07.23	Pilates Sanft	TURA-Gemeinschaftsraum	11.30 - 12.30	Heike St.
27.07.23	Wirbelsäulengymnastik	Halle GS Immenhorst	19.00 - 19.45	Beate G.- K.
27.07.23	Fit Fight	TURA-Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
27.07.23	Langhantelworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Fr.: 28.07.23	Sport und Spiel/Ballspielgruppe	Halle GS Immenhorst	18.00 - 19.00	Jack N.
Mo.: 31.07.23	Senioren gymnaistik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
31.07.23	Senioren gymnaistik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
31.07.23	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
Di.: 01.08.23	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	08.45 - 09.30	Karen B.
01.08.23	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	09.45 - 10.30	Karen B.
01.08.23	Senioren Hockergymnastik	TURA-Gemeinschaftsraum	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
01.08.23	Bodystyling	TURA-Gemeinschaftsraum	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
01.08.23	Tabata	MZR Harksheide Nord	18.00 - 19.00	Christina H.
01.08.23	Powerworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
01.08.23	Bodyworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.



Sommerferienprogramm 2023

vom 17.07.2023 - 25.08.2023



Seite 2

-Änderungen vorbehalten-

Mi.: 02.08.23	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
02.08.23	50 +	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
02.08.23	Rückenfit	TURA Raum Blau	19.00 - 19.50	Ina v. L.
Do.: 03.08.23	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
03.08.23	Senioren gymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
03.08.23	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
03.08.23	Pilates Sanft	TURA-Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Heike St.
Do.: 03.08.23	Pilates Sanft	TURA-Gemeinschaftsraum	11.30 - 12.30	Heike St.
03.08.23	Wirbelsäulengymnastik	Halle GS Immenhorst	19.00 - 19.45	Beate G.- K.
03.08.23	Fit Fight	TURA-Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
03.08.23	Langhantelworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Fr.: 04.08.23	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.00	Bettina L.
04.08.23	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.15 - 11.00	Bettina L.
04.08.23	Rückenfit	Raum Blau	11.15 - 12.15	Bettina L.
04.08.23	Sport und Spiel/Ballsportgruppe	Halle GS Immenhorst	18.00 - 19.00	Jack N.
Mo.: 07.08.23	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
07.08.23	Senioren gymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
07.08.23	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
07.08.23	Fitnessgymnastik	Halle GS Harksheide Nord	19.00 - 20.00	Bettina H.
07.08.23	Bodyworkout	Halle GS Harksheide Nord	20.00 - 21.00	Bettina H.
Di.: 08.08.23	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	08.45 - 09.30	Karen B.
08.08.23	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	09.45 - 10.30	Karen B.
08.08.23	Senioren Hockergymnastik	TURA-Gemeinschaftsraum	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
08.08.23	Bodystyling	TURA-Gemeinschaftsraum	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
08.08.23	Tabata	MZR Harksheide Nord	18.00 - 19.00	Christina H.
08.08.23	Zumba	MZR GS Harksheide Nord	19.00 - 20.00	Ilke N.
08.08.23	Powerworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
08.08.23	Bodyworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Mi.: 09.08.23	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
09.08.23	50 +	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
09.08.23	BBP + Faszientraining	Halle GS Harksheide Nord	18.30 - 19.30	Ilke N.
09.08.23	Rückenfit	TURA Raum Blau	19.00 - 19.50	Ina v. L.
Do.: 10.08.23	Bodyworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	09.00 - 10.00	Ilke N.
10.08.23	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
10.08.23	Senioren gymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
10.08.23	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
10.08.23	Pilates Sanft	TURA-Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Heike St.
10.08.23	Pilates Sanft	TURA-Gemeinschaftsraum	11.30 - 12.30	Heike St.
10.08.23	Wirbelsäulengymnastik	Halle GS Immenhorst	19.00 - 19.45	Beate G.- K.
10.08.23	Fit Fight	TURA-Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
10.08.23	Langhantelworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
Fr.: 11.08.23	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.00	Bettina L.
11.08.23	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.15 - 11.00	Bettina L.
11.08.23	Rückenfit	Raum Blau	11.15 - 12.15	Bettina L.
11.08.23	Sport und Spiel/Ballsportgruppe	Halle GS Immenhorst	18.00 - 19.00	Jack N.
Mo.: 14.08.23	Senioren gymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
14.08.23	Senioren gymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
14.08.23	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
14.08.23	Fitnessgymnastik	Halle GS Harksheide Nord	19.00 - 20.00	Bettina H.
14.08.23	Bodyworkout	Halle GS Harksheide Nord	20.00 - 21.00	Bettina H.



Sommerferienprogramm 2023

vom 17.07.2023 - 25.08.2023



Seite 3

-Änderungen vorbehalten-

Di.: 15.08.23	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	08.45 - 09.30	Karen B.
15.08.23	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	09.45 - 10.30	Karen B.
15.08.23	Senioren Hockergymnastik	TURA-Gemeinschaftsraum	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
15.08.23	Bodystyling	TURA-Gemeinschaftsraum	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
15.08.23	Pilates	TURA-Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
15.08.23	Yoga Flow	TURA-Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
15.08.23	Tabata	MZR Harksheide Nord	18.00 - 19.00	Christina H.
15.08.23	Zumba	MZR GS Harksheide Nord	19.00 - 20.00	Ilke N.
15.08.23	Powerworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
15.08.23	Bodyworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	20.00 - 20.45	Bettina F.
15.08.23	Yoga	TURA Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Mi.: 16.08.23	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
16.08.23	50 +	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
16.08.23	Yoga	TURA Raum Blau	11.30 - 13.00	Marianne E.
16.08.23	Yoga Flow	TURA-Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
16.08.23	Pilates	TURA-Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
16.08.23	Yin Yoga	TURA-Gemeinschaftsraum	19.00 - 19.45	Tanya W.
16.08.23	BBP + Faszientraining	Halle GS Harksheide Nord	18.30 - 19.30	Ilke N.
16.08.23	Rückenfit	TURA Raum Blau	19.00 - 19.50	Ina v. L.
Do.: 17.08.23	Bodyworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	09.00 - 10.00	Ilke N.
17.08.23	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
17.08.23	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
17.08.23	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
17.08.23	Pilates Sanft	TURA-Gemeinschaftsraum	10.25 - 11.25	Heike St.
17.08.23	Pilates Sanft	TURA-Gemeinschaftsraum	11.30 - 12.30	Heike St.
17.08.23	Wirbelsäulengymnastik	Halle GS Immenhorst	19.00 - 19.45	Beate G.- K.
17.08.23	Fit Fight	TURA-Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
17.08.23	Langhantelworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
17.08.23	Yoga	TURA Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Fr.: 18.08.23	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.00	Bettina L.
18.08.23	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.15 - 11.00	Bettina L.
18.08.23	Rückenfit	TURA Raum Blau	11.15 - 12.15	Bettina L.
18.08.23	Sport und Spiel/Ballspielgruppe	Halle GS Immenhorst	18.00 - 19.00	Jack N.
Mo.: 21.08.23	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
21.08.23	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
21.08.23	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
21.08.23	Fitnessgymnastik	Halle GS Harksheide Nord	19.00 - 20.00	Bettina H.
21.08.23	Bodyworkout	Halle GS Harksheide Nord	20.00 - 21.00	Bettina H.
Di.: 22.08.23	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	08.45 - 09.30	Karen B.
22.08.23	Wirbelsäulengymnastik	TTC Savoy	09.45 - 10.30	Karen B.
22.08.23	Senioren Hockergymnastik	TURA-Gemeinschaftsraum	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
22.08.23	Bodystyling	TURA-Gemeinschaftsraum	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
22.08.23	Pilates	TURA-Gemeinschaftsraum	17.00 - 17.45	Tanya W.
22.08.23	Yoga Flow	TURA-Gemeinschaftsraum	18.00 - 18.45	Tanya W.
22.08.23	Tabata	MZR Harksheide Nord	18.00 - 19.00	Christina H.
22.08.23	Zumba	MZR GS Harksheide Nord	19.00 - 20.00	Ilke N.
22.08.23	Powerworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	19.00 - 20.00	Bettina F.
22.08.23	Bodyworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
22.08.23	Yoga	TURA-Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.



Sommerferienprogramm 2023 vom 17.07.2023 - 25.08.2023



Seite 4

-Änderungen vorbehalten-

Mi.: 23.08.23	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
23.08.23	50 +	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
Mi.: 23.08.23	Yoga	TURA Raum Blau	11.30 - 13.00	Marianne E.
23.08.23	BBP + Faszientraining	Halle GS Harksheide Nord	18.30 - 19.30	Ilke N.
23.08.23	Rückenfit	TURA Raum Blau	19.00 - 19.50	Ina v. L.
Do.: 24.08.23	Bodyworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	09.00 - 10.00	Ilke N.
24.08.23	Seniorengymnastik	TTC Savoy	09.00 - 09.45	Sigi Sch.
24.08.23	Seniorengymnastik	TTC Savoy	10.00 - 10.45	Sigi Sch.
24.08.23	Senioren Soft Gymnastik	TURA Raum Blau	11.00 - 11.45	Sigi Sch.
24.08.23	Wirbelsäulengymnastik	Halle GS Immenhorst	19.00 - 19.45	Beate G.- K.
24.08.23	Fit Fight	TURA-Gemeinschaftsraum	19.15 - 20.00	Bettina F.
24.08.23	Langhantelworkout	TURA-Gemeinschaftsraum	20.00 - 21.00	Bettina F.
24.08.23	Yoga	TURA Raum Blau	20.00 - 21.30	Marianne E.
Fr.: 25.08.23	Bleib fit	TTC Savoy	09.15 - 10.00	Bettina L.
25.08.23	Fitnessgymnastik	TTC Savoy	10.15 - 11.00	Bettina L.
25.08.23	Rückenfit	TURA Raum Blau	11.15 - 12.15	Bettina L.
25.08.23	Sport und Spiel/Ballsportgruppe	Halle GS Immenhorst	18.00 - 19.00	Jack N.

Ferienprogramm TURA Fitness - Studio

In der Zeit vom 31.07.23 - 11.08.23 ist das Fitness - Studio geschlossen.

In den ersten beiden (vom 17.07.23 - 28.07.23) und den letzten beiden Ferienwochen (vom 14.08.23 – 25.08.23) ist das Fitness - Studio zu den normalen Zeiten geöffnet:

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

Viel Spaß beim Training wünscht das TURA-Team

Sonstige Infos: TURA Harksheide e. V., Tel. 040/5252118
Homepage: www.tura.harksheide.de