

# Sommer- und Ferienplan 2024

## des Turnvereins Hagenow 1990 e.V.

gültig vom 22.07.2024 - 31.08.2024

<b>Montag</b>	08.15 - 09.00	Reha-Sport	Christian	1	zur Zeit belegt
	08.30 - 09.15	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Dorina	3	Teilnahme nach Beratung
	09.15 - 10.00	Reha-Sport / Stuhlgymnastik	Christian	1	zur Zeit belegt
	09.45 - 10.45	Seniorengymnastik	Dorit	3	Senioren/Rehasportler n. Beratung
	10.15 - 11.00	Reha-Sport / Stuhlgymnastik	Christian	1	zur Zeit belegt
	<b>16.00 - 21.00</b>	<b>Gesundheitsstudio</b>			
	16.00 - 17.00	Familien sport	Emily	1	
	16.30 - 17.30	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	3	jedermann/Rehasportler n. Beratung
	17.45 - 18.30	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	Teilnahme nach Beratung
	17.45 - 18.45	Sanfes Rückentraining n. Dr.Smisek	Dorina	3	nicht am 29.07.2024
	18.45 - 19.45	Bauch, Beine, Rücken, Po	Christian	1	zur Zeit belegt
	19.00 - 19.45	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Dorina	3	Teilnahme nach Beratung
	20.00 - 21.00	Zum-Fit	Paulina	1	jedermann
	20.00 - 20.45	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Christian	3	nicht am 19.08.2024
<b>Dienstag</b>	<b>08.30 - 11.00</b>	<b>Gesundheitsstudio</b>			
	07.15 - 08.15	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	jedermann/Rehasportler n. Beratung
	07.45 - 08.30	Reha-Sport / Gymnastik	Gisela L.	3	Teilnahme nach Beratung
	08.30 - 09.30	Seniorengymnastik / Reha-Sport	Dorit	1	Senioren/Rehasportler n. Beratung
	08.30 - 09.30	Yoga	Angela	2	nicht am 27.08.2024
	08.45 - 09.30	Reha-Sport / Gymnastik	Gisela L.	3	Teilnahme nach Beratung
	09.45 - 10.45	Seniorengymnastik / Reha-Sport	Dorit	1	Senioren/Rehasportler n. Beratung
	09.45 - 10.45	Reha-Sport / Gymnastik	Gisela L.	3	Teilnahme nach Beratung/Mitglieder
	11.00 - 11.45	Reha-Sport	Christian	1	nicht am 20.08.2024
	<b>16.00 - 20.00</b>	<b>Gesundheitsstudio</b>			
	16.15 - 17.15	Kindersport	Emily, Marcel	1	alle Kindersportgruppen
	16.15 - 17.15	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	3	jedermann/Rehasportler n. Beratung
	17.30 - 18.30	Herz sport / Reha-Sport	Dorit, Frau Dipl.-Med. Schütt	1	Teilnahme nach Beratung
	18.45 - 19.45	Rückenfitness	Dorina	1	jedermann/Neueinsteiger
20.00 - 21.00	Power Dumbell	Christian	1	jedermann	
<b>Mittwoch</b>	<b>14.00 - 20.00</b>	<b>Gesundheitsstudio</b>			
	14.15 - 16.00	Tischtennis	H. Brandt, O. Potlitz	1	jedermann
	15.15 - 16.15	Herz sport / Reha-Sport	Dorina, Frau Dr. med. Köttgen	3	Teilnahme nach Beratung
	16.30 - 17.15	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Dorina	3	Teilnahme nach Beratung
	16.30 - 17.30	Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	jedermann/Rehasportler n. Beratung
	17.45 - 18.45	Fitness für Jugendliche	Christian	1	nicht am 21.08.2024
	17.45 - 18.45	TABATA	Emily	3	nicht am 24.07.2024
	19.00 - 20.00	Cross-Fit	Christian	1	Fortgeschrittene
19.00 - 20.00	Step - Aerobic / Workout	Dorit	3	nicht am 31.07.2024	
<b>Donnerstag</b>	<b>08.30 - 11.00</b>	<b>Gesundheitsstudio</b>			
	08.30 - 09.30	Yoga	Angela	3	nicht am 29.08.2024
	08.30 - 09.30	Seniorengymnastik	Dorit	1	Senioren/Rehasportler n. Beratung
	09.45 - 10.45	Seniorengymnastik	Dorit	1	Senioren/Rehasportler n. Beratung
	09.45 - 10.30	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Dorina	3	Teilnahme nach Beratung
	<b>16.00 - 20.30</b>	<b>Gesundheitsstudio</b>			
	16.00 - 17.00	"Turnmäuse"	Emily	1	nicht am 25.07.2024
	17.15 - 18.00	Reha-Sport	Christian	3	nicht am 22.08.2024
	17.30 - 18.15	Reha-Sport/Wirbelsäulengymnastik	Dorit	1	Teilnahme nach Beratung
	18.15 - 19.00	Reha-Sport	Christian	3	Teilnahme nach Beratung
18.45 - 19.45	Bauch, Beine, Rücken, Po	Dorit	1	jedermann	
<b>Freitag</b>	<b>14.00 - 18.00</b>	<b>Gesundheitsstudio</b>			

Kurse ab 5 TN/Änderungen behalten wir uns vor! **Hinweis:** Bei Ausfall des Rehasports können andere Kurse genutzt werden.

**Bitte beachten! Unser Verein hat in der 3. und 4. Ferienwoche vom 05.08.24 - 17.08.24 Betriebsferien. Während der Betriebsferien finden keine Kurse statt, das Gesundheits- und Fitnessstudio hat geöffnet. Beachte Sonderöffnungszeiten / siehe Rückseite!!!**

**Das Team des Turnvereins wünscht allen Mitgliedern angenehme und erholsame Urlaubstage!**