



# Fitness und Gesundheit

Stand: 30.08.2019

## Montag

15.00-16.00 Uhr:	<b>Reha-Sport "Osteoporose"</b>	Christa Schindel	Gymnastikraum I
16.15-17.15 Uhr:	<b>Reha-Sport "Osteoporose"</b>	Christa Schindel	Gymnastikraum I
16.45-17.45 Uhr:	<b>Funk.-training m. Verordnung</b>		Gymnastikraum III
17.30-19.00 Uhr:	<b>Herz-Sport, Kurs I</b>	Christa Schindel	Gym.raum I, Gerätefit.
17.45-18.45 Uhr:	<b>Power Fitness</b>	Christa Block	Gymnastikraum III
18.45-19.45 Uhr:	<b>AROHA®</b>	Reiner Bittner	Gymnastikraum III
19.00-20.00 Uhr:	<b>Complete-Body-Workout</b>	Christa Block	Gymnastikraum II
19.00-20.00 Uhr:	<b>"FBI" (Full Body Integration)</b>	Martina Ewen	CAG-Sporthalle
19.15-20.45 Uhr:	<b>Herz-Sport, Kurs II</b>	Christa Schindel	Gym.raum I, Gerätefit.
20.15-21.15 Uhr:	<b>Crosstraining</b>	Martina Ewen	CAG-Sporthalle

## Dienstag

09.00-10.00 Uhr:	<b>Fitness 50 +</b>	Nelli Lohrey	Gymnastikraum I
09.15-10.15 Uhr:	<b>Nordic Walking</b>	Christa Schindel	Treffpunkt auf Nachfrage
10.00-11.00 Uhr:	<b>Gymnastik und mehr</b>	Nelly Lohrey	Gymnastikraum I
15.30-16.30 Uhr:	<b>Funk.-training m. Verordnung</b>		Gymnastikraum I
17.45-18.45 Uhr:	<b>Fit im Kreuz</b>	Christa Schindel	Gymnastikraum I
18.00-19.00 Uhr:	<b>Langhantel-Training</b>		Gymnastikraum II
18.00-19.30 Uhr:	<b>Hatha-Yoga für Anfänger</b>	Heike Deitmer	Gymnastikraum III
19.00-20.00 Uhr:	<b>Power-Mix</b>	Christa Schindel	Gymnastikraum I
20.00-21.30 Uhr:	<b>Hatha-Yoga für Fortgeschrittene</b>	Heike Deitmer	Gymnastikraum III
20.15-21.15 Uhr:	<b>Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer</b>	Christa Schindel	Gymnastikraum I

## Mittwoch

09.00-10.00 Uhr:	<b>Es ist nie zu spät "70+"</b>	Nelli Lohrey	Gymnastikraum II
09.00-10.00 Uhr:	<b>"Rückenfit"</b>	Christa Block	Gymnastikraum I
10.00-11.00 Uhr:	<b>Easy Workout, Stepp-Aerobik</b>	Christa Block	Gymnastikraum I
10.00-11.00 Uhr:	<b>Fit mit Baby/n. Schwangersch.</b>	Nelli Lohrey	Gymnastikraum III
14.30-15.00 Uhr:	<b>Wassergymnastik</b>	Christa Schindel	Wellness-Center
15.00-16.00 Uhr:	<b>Psychomotorik- Training Kinder</b>	Kerstin Plackties	Gymnastikraum I
15.00-15.45 Uhr:	<b>Aqua-Fitness</b>	Christa Schindel	Wellness-Center
16.00-16.30 Uhr:	<b>Aqua-Fitness</b>	Christa Schindel	Wellness-Center
16.30-17.00 Uhr:	<b>Aqua Fitness</b>	Christa Schindel	Wellness-Center
18.00-19.00 Uhr:	<b>Rückenpilatis I</b>	Christa Block	Gymnastikraum III
19.15-20.00 Uhr:	<b>Rückenpilates II</b>	Christa Block	Gymnastikraum III
20.00-21.00 Uhr:	<b>Indoor-Cycling</b>	Michaela Lübken	Gymnastikraum III

## Donnerstag

09.15-10.15 Uhr:	<b>"Fit ab 55"</b>	Christa Schindel	Gymnastikraum I
10.30-11.30 Uhr:	<b>"BBP Workout"</b>	Christa Schindel	Gymnastikraum I
15.00-16.00 Uhr:	<b>Psychomotorik-Training Kinder</b>	Kerstin Plackties	Gymnastikraum I
16.30-17.15 Uhr:	<b>Aqua-Power</b>	Christa Schindel	Wellness-Center
17.15-18.00 Uhr:	<b>Aqua-Power</b>	Christa Schindel	Wellness-Center
17.45-18.45 Uhr:	<b>ROB+</b>	Michaela Lübken	Gymnastikraum III
18.00-18.45 Uhr:	<b>Aqua-Fitness</b>	Christa Schindel	Wellness-Center
18.45-19.30 Uhr:	<b>Aqua-Power</b>	Christa Schindel	Wellness-Center
19.00-20.00 Uhr:	<b>Step-Aerobic I</b>	Nelli Lohrey	Gymnastikraum I
19.00-20.00 Uhr:	<b>AROHA</b>	Reiner Bittner	CAG-Sporthalle
19.00-20.00 Uhr:	<b>Funk.-training m. Verordnung</b>		Gymnastikraum III
19.30-20.15 Uhr:	<b>Aqua-Power</b>	Christa Schindel	Wellness-Center
20.00-21.00 Uhr:	<b>Indoor-Cycling</b>	Michaela Lübken	Gymnastikraum III
20.15-21.00 Uhr:	<b>Aqua-Power-Man</b>	Christa Schindel	Wellness-Center

## Freitag

08.00-08.45 Uhr:	<b>Aqua-Power</b>	Christa Schindel	Wellness-Center
08.45-09.30 Uhr:	<b>Aqua-Power</b>	Christa Schindel	Wellness-Center
09.30-10.15 Uhr:	<b>Aqua-Fitness</b>	Christa Schindel	Wellness-Center
10.15-10.45 Uhr:	<b>Wassergymnastik</b>	Christa Schindel	Wellness-Center
10.45-11.30 Uhr:	<b>Aqua-Power</b>	Christa Schindel	Wellness-Center
14.45-15.45 Uhr:	<b>Psychomotorik-Training Kinder</b>	Kerstin Plackties	Gymnastikraum II
16.45-17.45 Uhr:	<b>X-Fitness</b>	Michaela Lübken	Gymnastikraum I

TV Cloppenburg von 1892 e.V. Schulstrasse 10 49661 Cloppenburg

Internet: [www.tv-cloppenburg.de](http://www.tv-cloppenburg.de) Mail: [info@tv-cloppenburg.de](mailto:info@tv-cloppenburg.de) Tel.: 04471 – 8820676