



TSV Grafhorst 1912 e.V.

Sparte: Fitness & Gesundheit

Montag:

15.30 – 16.30 Uhr **Seniorengymnastik** mit On Heppe

15.00 – 16.00 Uhr **Nordic Walking** mit Helga Rathke (Treffen vor dem Sportheim)

19.00 – 20.00 Uhr **Body-Fit** mit Nicole Köppen

Dienstag:

18.00 – 19.00 Uhr **Funktionsgymnastik** „Fit am Dienstag“ mit On Heppe

Mittwoch:

16.00 – 17.00 Uhr **Mutter-Kind-Turnen** mit Jenny Dubois (6 Monate – 2 Jahre)

18.45 – 19.45 Uhr **Rücken-Fit** mit Sabine Carita

20.00 – 21.00 Uhr **Stepp-Aerobic** mit Rosi Hamann

Donnerstag:

8.30 – 9.30 Uhr **Nordic Walking** mit Helga Rathke (Treffen vor dem Sportheim)

19.00 – 20.00 Uhr **Body-Fit** mit Nicole Köppen

Gäste können gerne an einer Schnupperstunde teilnehmen!

Spartenleitung Fitness & Gesundheitssport:

Nicole Köppen, Tel.: 05364/943129

Stand: 15.02.2019