



Burscheider TurnGemeinde 1867 e.V.

Gemeinsam Sport erleben

Sportprogramm „Corona“ Hugo-Pulvermacher-Halle

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags	Sanfte Rückenschule (09.00 bis 10.00 Uhr) Gymnastiktreff am Vormittag Gruppe 1: 10.30-11.15 Uhr Gruppe 2: 11.30-12.15 Uhr	Gutes für den Rücken (09.00 bis 10.00 Uhr)	Powerfitness am Vormittag (09.00 bis 10.00 Uhr) Gymnastiktreff am Vormittag Gruppe 1: 10.15-11.00 Uhr Gruppe 2: 11.15-12.00 Uhr	Pilates (09.00 bis 10.00 Uhr) Pilates – Fortg. (10.00 bis 11.00 Uhr)	Beckenboden (09.00 bis 10.00 Uhr) „Bauch muss weg“ Kurs (10.00 bis 11.00 Uhr)
					Yoga (11.30 bis 13.00 Uhr)
15.00 bis 15.30 Uhr				Reha-Sport Orthopädie Gruppe 1 – 15.45 Uhr	
15.30 bis 16.00 Uhr					
16.00 bis 16.30 Uhr			Fit bis ins hohe Alter	Reha-Sport Orthopädie Gruppe 2 – 16.45 Uhr	
16.30 bis 17.00 Uhr			Fit bis ins hohe Alter		
17.00 bis 17.30 Uhr					
17.30 bis 18.00 Uhr			Frauengymnastik		
18.00 bis 18.30 Uhr	Pilates		Frauengymnastik	Pilates trifft Yoga	Handballer-Altherren
18.30 bis 19.00 Uhr	Pilates		Frauengymnastik	Pilates trifft Yoga	Handballer-Altherren
19.00 bis 19.30 Uhr		PowerFitness – Gruppe 1	Functional Training	Wirbelsäulengymnastik	Handballer-Altherren
19.30 bis 20.00 Uhr	Turner	PowerFitness – Gruppe 1	Functional Training	Wirbelsäulengymnastik	Handballer-Altherren
20.00 bis 20.30 Uhr	Turner	PowerFitness – Gruppe 2	Judo – Erwachsene	Frauengymnastik	
20.30 bis 21.00 Uhr	Turner	PowerFitness – Gruppe 2	Judo – Erwachsene	Frauengymnastik	Landfrauen
21.00 bis 22.00 Uhr			Judo – Erwachsene	Frauengymnastik	Landfrauen

Stand: 07.06.20

Sportprogramm städtische Hallen „Corona“

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.00 - 18.30 Uhr			Zumba (Hans-Hoersch-Halle)	Yogilates (Karl-Zimmer-Halle)	
18.30 - 19.00 Uhr			Zumba (Hans-Hoersch-Halle)	Yogilates (Karl-Zimmer-Halle)	
19.00 - 19.30 Uhr				Funktional in Form (Karl-Zimmer-Halle)	
19.30 - 20.00 Uhr				Funktional in Form (Karl-Zimmer-Halle)	
20.00 - 20.30 Uhr					
20.30 - 21.00 Uhr					
21.00 - 22.00 Uhr					

Sportprogramm BTG-Beachsportanlage Im Hagen „Corona“

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.00 - 17.30 Uhr	Volleyball Jugend		Volleyball Jugend		
17.30 - 18.00 Uhr	Volleyball Jugend		Volleyball Jugend		
18.00 - 18.30 Uhr	Volleyball Jugend	Volleyball Mixed	Volleyball Jugend		
18.30 - 19.00 Uhr	Volleyball Jugend	Volleyball Mixed	Volleyball Jugend		
19.00 - 19.30 Uhr	Volleyball Mixed TBÖ/BTG	Volleyball Mixed	Functional Training (oder H.-P.-Halle)	Volleyball Mixed TBÖ/BTG	
19.30 - 20.00 Uhr	Volleyball Mixed TBÖ/BTG	Volleyball Mixed	Functional Training (oder H.-P.-Halle)	Volleyball Mixed TBÖ/BTG	
20.00 - 20.30 Uhr	Volleyball Mixed TBÖ/BTG		Basketball	Volleyball Mixed TBÖ/BTG	
20.30 - 21.30 Uhr	Volleyball Mixed TBÖ/BTG		Basketball	Volleyball Mixed TBÖ/BTG	