

# TSV Osnabrück Gymnastikhalle an der Humboldtbrücke

Hallenbelegungsplan – Stand 4. September 2023

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00- 10.00	Wirbelsäulengymnastik I Damen/Herren Anke Badtke	Morgengymnastik 9.15 bis 10.15 Anke Badtke	Hüfte – und Knie Rehasport Anke Badtke	Yoga Damen/Herren Alice			
10.00 - 11.00		10.30 Hüfte-und Knie Rehagruppe		Qi-Gong Damen/Herren Alice		Kinder-Karate ab 5 Jahre Christian Vorhülz	
11.00 - 12.00	Herzsport III Rehasport Anke Badtke	bis 11.30 Hüfte-und Knie Rehagruppe Anke Badtke		Achtsamkeit Damen/Herren Alice		Kinder-Karate ab 5 Jahre Christian Vorhülz	Nia-Tanz Annika
12.00 - 13.00							Nia-Tanz Annika bis 12.30 Uhr
13.00 - 15.00						Japanisches Trommeln	
15.00 - 16.00			Kinder- Turnen 3-6 Jahre 16:00-18:00			Japanisches Trommeln	
16.00 -17.00	Eleganz Bildungsplattform		Kinder- Turnen 3-6 Jahre 16:00-18:00	Kinder-Karate 16:30 – 17:30 Christian Vorhülz	Kinder- Turnen		
17.00 - 18.00	Eleganz Bildungsplattform 16:00 – 17:30		Wirbelsäulengymnastik III Damen/Herren Paula	Kinder-Karate 5-9 Jahre 16:30 – 17:30 Christian Vorhülz	Kinder-Turnen		
18.00 - 19.00		Herzsport I Übungsgruppe bis 75 Watt Damen/Herren Andrea Friese/ AnkeBadtke	Bauch-Beine-Po Paula	17:00-19:00 Karate 9-14Jahre Christian Vorhülz			
19.00 - 20.00	Wirbelsäulengymnastik II Marvin	Herzsport II Trainingsgruppe ab 75 Watt bis 20.15 I Damen/Herren. Anke Badtke/Andrea Friese	Wirbelsäulengymnastik IV Damen/Herren Anke Badtke	Karate Jugendliche M. Lohmann	Japanisches Trommeln		Karate Erwachsenen M. Lohmann
20.00 - 21.00		20.15 Karate Damen u. Herren M. Lohmann		Karate Erwachsenen M. Lohmann	Japanisches Trommeln		
21.00 - 22.00		Karate Damen u. Herren		Karate Erwachsene	Japanisches Trommeln		

Bei Fragen melden Sie sich gerne in der Geschäftsstelle. Tel: 0541/27059 Email: tsv-osnabrueck@t-online.de