

TC HAMELN - GESUNDHEITSSPORT

DIE GANZE WOCHE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 – 09.50 Uhr Gerätetraining Kraftraum im TC Heim		08.45 – 9.15 Uhr Funktionsgymnastik Kraftraum im TC Heim	09.00 – 09.30 Uhr Funktionsgymnastik Kraftraum im TC Heim	09.00 – 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kraftraum im TC Heim
10.00 – 12.15 Uhr Funktionstraining 2 Gr. Kraftraum im TC Heim		09.15 – 10.05 Uhr Gerätetraining Kraftraum im TC Heim	09.30 – 10.20Uhr Gerätetraining Kraftraum im TC Heim	10.15 – 11.00 Uhr Rehasport Kraftraum im TC Heim
15.00 – 17.00 Uhr Kardiotraining TC Kardioraum		10.15 – 11.30 Uhr Funktionstraining 2 Gr. Kraftraum im TC Heim	10.30 – 11.30Uhr Pilates-Kurse (Anmelden) Kraftraum im TC Heim	15.00 – 17.00 Uhr Kardiotraining TC Kardioraum
17.15 – 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik 2.Gr. Sporthalle Hermannschule	16.30 – 17.30 Uhr Totalendoprothese Sporthalle WEST	14.00 – 15.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Klein Berkel	11.45 – 12.15 Uhr Funktionstraining Kraftraum im TC Heim	15.30 – 16.30 Uhr Koronarsport Sporthalle Hermannschule
17.00 - 18.00 Uhr Gefäßsport-PaVK Sporthalle „WEST“	17.00 – 18.00 Uhr Rehasport/Herzsport Sporthalle Hermannschule	17.00 – 18.00 Uhr Pilates-Kurse (Anmelden) Kraftraum im TC Heim	18.30-19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Klütschule	16.30-17.30 Uhr Senioren-sport Sporthalle Hermannschule
18.00 - 19.00 Uhr Lungensport Sporthalle „WEST“	18.15 – 19.00 Uhr Rehasport/Orthopedie Sporthalle ERS			
19.00-20.00 Uhr Koronarsport Sporthalle „WEST“	19.00 – 20.30 Uhr Koronarsport Sporthalle ERS			



Kontakt:

TC-Sportbüro

Tel.:05151/62830

info@tc-hameln.de

Öffnungszeiten:

Mittwoch:

10.00 – 14.00

Mittwoch:

16.00-19.00

Freitag:

11.00 – 15.00

