



## Kursangebote über ZOOM vom TV Werther 04 e.V.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>09:00 - 09:45 Uhr</b>	<b>09:00 - 09:45 Uhr</b>	<b>09:00 - 09:45 Uhr</b>	<b>09:00 - 09:30 Uhr</b>	<b>09:00 - 09:25 Uhr</b>	
Ganzkörpertraining mit Stretching	Fit über 60 Vitaltraining & Faszien	Cardio Training (ohne auspowern)	Boxfitness (ohne Geräte)	Tabata Kurz & Knackig	
Alexandra Horstmann-Meister					

<b>10:00 - 10:30 Uhr</b>	<b>10:00 - 10:30 Uhr</b>	<b>10:00 - 10:30 Uhr</b>	<b>09:45 - 10:15 Uhr</b>	<b>09:40 - 10:10 Uhr</b>
Faszien & Rückenfit	Fit über 60 Kurzhandelworkout (oder 2 Wasserflaschen)	modernes Wirbelsäulentraining	Tabata und Rückenfit	Kurzhandelworkout (oder 2 Wasserflaschen)
Alexandra Horstmann-Meister				

<b>16:15 - 17:15 Uhr</b>	<b>15:30 - 16:15 Uhr</b>	<b>16:15 - 17:15 Uhr</b>	<b>16:00 - 17:00 Uhr</b>	<b>15:30 - 16:15 Uhr</b>
AK7/Turntiger	Geräturnen 6 - 9 Jahre	AK8/LK4	Leichtathletik 6 - 9 Jahre Tabata & Ausdauer	AK7/Turntiger
Uta Entgelmeier	Chiara Potthoff	Uta Entgelmeier	Alexandra Horstmann-Meister	Uta Entgelmeier

<b>17:30 - 18:45 Uhr</b>	<b>16:30 - 17:15 Uhr</b>	<b>17:30 - 18:45 Uhr</b>	<b>17:15 - 18:15 Uhr</b>	<b>16:30 - 17:45 Uhr</b>
LK3/4	Geräturnen ab 9 Jahre	LK3/4	Leichtathletik 10 - 15 Jahre Tabata & Ausdauer	AK8/LK4
Uta Entgelmeier	Chiara Potthoff	Uta Entgelmeier	Alexandra Horstmann-Meister	Uta Entgelmeier

<b>18:00 - 19:15 Uhr</b>	<b>18.45 - 20:00 Uhr</b>	<b>19:15 - 20:15 Uhr</b>
Judo für alle	Bewegungstraining für ein starkes Herz	Fitnesstraining für alle
Andreas Herschel	Alexandra Horstmann-Meister	Tanja Brockmeyer

<b>18:00 - 19:00 Uhr</b>
Einrad
Mareike Diembeck

<b>19:30 - 20:15 Uhr</b>
Hula-Hoop-Kurs für Anfänger
Tanja Brockmeyer

<b>20:30 - 21:30 Uhr</b>
Powerworkout
Tanja Brockmeyer

Anmeldungen der Kurse von

Tanja Brockmeyer

Andreas Herschel

Alexandra Horstmann-Meister

für alle anderen Kurse erfolgt die Anmeldung über die Homepage [www.tv-werther.de](http://www.tv-werther.de)

über

[1.sportwart@tv-werther.de](mailto:1.sportwart@tv-werther.de)

[judo@tv-werther.de](mailto:judo@tv-werther.de)

[alexsholzag@gmx.de](mailto:alexsholzag@gmx.de)

Die Einwahl in Zoom beginnt 15 Minuten vor dem Training.