



<http://www.tus-empelde.de/sparten/gymnastik>

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|--|---|--|
| Multifunktionshalle KGS | | Gemeindesaal Johanneskirche | | Multifunktionshalle KGS |
| 18.00 Uhr – 19.00 Uhr Gesundheitssport für Ältere, Funktionssport Bärbel Krohn 05109 - 1084 | | 10.00 Uhr – 11:00 Vormittags-Workout Sonja Steingräber 05109 563311 | | |
| 20.00 Uhr – 21.15 Uhr Step-Aerobic Meike Boltze 0511 47078355 | | | | 19.15 – 21.00 Uhr Jazz Dance Beate Trebing 0171 3787246 |
| | | | | |
| THS Sporthalle | | | THS Dachboden | TuS Haus |
| 20.00 – 21.30 Uhr Fitness Christiane Weißenborn 0511 432317 | | | 18.00 Uhr – 19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining Sonja Steingräber 05109 563311 | Ab 15.00 Uhr - Spielen Jeden 2. Freitag im Monat Sonja Steingräber 05109 563311 |
| | | | 19.30 Uhr – 21.00 Uhr Bauch-Beine-Po Christiane Weißenborn 0511 432317 | |
| | | | | |
| Schwimmbecken THS | Schwimmbecken THS | | Schwimmbecken THS | |
| 13.45 Uhr – 15.00 Uhr Aquafitness Sonja Steingräber 05109 563311 | 13.45 – 15.00 Uhr Aquafitness Sonja Steingräber 05109 563311 | | 17.00 Uhr – 18.00 Uhr + 18.00 Uhr – 19.00 Uhr Aquafitness Christine Tröster-Rutzen 0511 431611 | |