

Gymwelt Stundenplan

Rehabilitationssport (Yoga-Matte mitbringen!)

Orthopädie

Montag	10:15 – 11:15 Uhr	Reha	WHFEG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Reha	WHFEG	Vladimir Vatelman	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	08:30 – 09:30 Uhr	Reha	WHFOG	Katja Leitenmair	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	09:40 – 10:40 Uhr	Raha	WHFEG	Katja Leitenmair	Tel.: 07731/43113
Freitag	08:30 – 09:30 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Freitag	09:30 – 10:30 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113

Herzsportgruppe

Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr	Herzsportgruppe	Münchriedsporthalle	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	19:30 -20.30 Uhr	Herzsportgruppe	Münchriedsporthalle	Tel.: 07731/43113

Parkinson Gruppe

Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr	Parkinson Gruppe	Münchriedsporthalle	Ilona Mayer	Tel.: 07731/43113
----------	-------------------	------------------	---------------------	-------------	-------------------

Fitness- und Gesundheitssport / Pluspunkt Gesundheit im Kurssystem mit Zusatzbeitrag

Montag	09:00 – 10:00 Uhr	Fit & Gesund.	129	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Montag	16:00 – 17:10 Uhr	Ganzkörper/Stuhl	103	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Montag	17:00 – 18:00 Uhr	Ganzkörperkräftigung	102	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Funktionelles Krafttraining	157	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 07731/797297
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Pilates ®	148	SCHIH	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425
Montag	20:00 – 21:00 Uhr	TôsôX®	156	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 07731/797297
Montag	20:15 – 21:15 Uhr	Pilates ®	144	SCHIH	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425
Dienstag	16:00 – 17:00 Uhr	Pilates ®	136	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Dienstag	17:00 – 18:00 Uhr	Pilates®	137	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fit & Gesund	122	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Dienstag	18:00- 19:00 Uhr	Fit & Gesund	107	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr	Zumba®	121	WHFOG	YircaMorejon-Montes	Tel.: 07731/319534
Mittwoch	08:30 – 09:30 Uhr	Fit & gesund	112	WHFEG	Astrid Schneider	Tel.: 07731/48520
Mittwoch	09:00 – 10:00 Uhr	Fit & Gesund	131	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Mittwoch	14:30 – 15:30 Uhr	Beckenbodentraining	200	WHFOG	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	15:00 – 16:00 Uhr	Ganzkörperkräftigung	104	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Mittwoch	16:00 – 17:00 Uhr	Ganzkörperkräftigung	105	WHFEG	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Mittwoch	16:45 – 18:00 Uhr	Yoga	190	WSCHAS	Ilona Osswald	Tel.: 0176/92259330
Mittwoch	17:00 – 18:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	182	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	181	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr	Die neue Rückenschule	115	WHFEG	Vladimir Vatelman	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr	Power Dumbell®	154	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 07731/797297
Mittwoch	20:00 – 21:00 Uhr	TôsôX®	153	WHFOG	Daniela Graf	Tel.: 07731/797297
Donnerstag	09:30 – 10:30 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	183	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Donnerstag	10:30 – 11:30 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	184	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980
Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fit & Gesund	140	WHFOG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Donnerstag	19:00 – 20:00 Uhr	Fit & Gesund	114	WHFEG	Astrid Schneider	Tel.: 07731/48520
Donnerstag	19:00 – 20:00 Uhr	Fit & Gesund	133	WHFOG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Freitag	09:15 – 10:15 Uhr	Fit & Gesund	134	WHFEG	A. Stegmiller/E.-Bläsche	Tel.: 07731/31354
Freitag	10:30 – 11:30 Uhr	Pilates®	145	WHFEG	A. Stegmiller/E.-Bläsche	Tel.: 07731/31354
Freitag	18:00 – 19:00 Uhr	Pilates®	146	WHFEG	Barbara Eßwein-Bläsche	Tel.: 07731/45425
Freitag	Wi. 18:00 / So. 18:30	Nordic Walking	106	s. Seite 29	Gerlinde Ganther-Bauer	Tel.: 07731/43949
Samstag	09:00 – 10:00 Uhr	Qi Gong/Tai Chi	185	WHFOG	Ke Liu	Tel.: 07731/48980

Fitness- und Gesundheitssport im Dauerangebot

Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	062	BRH	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Fitnessgymnastik	062	BRH	Isolde Hepp-Schwarz	Tel.: 07731/43113
Montag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	064	SCHIH	Annette Rüede	Tel.: 07731/43693

Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Fit forever	073	WHFEG	Petra Winkel	Tel.: 07731/747145
Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr	Toning&Functional Training	032	WHFEG	Ramona Weber-Kästel	Tel.: 07731/43113
Dienstag	20:00 – 21:00 Uhr	Fit, fit & mehr	070	WHFEG	Dagmar Wenzler-Beger	Tel.: 07731/25243
Dienstag	21:00 – 21:45 Uhr	Modern Dance		WHFEG	Dagmar Wenzler-Beger	Tel.: 07731/25243
Dienstag	20:30 – 22:00 Uhr	Männer Fitness	050	BRH	Peter Kirner	Tel.: 07732/9500670
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgymnastik	066	WSCHA	Lotte Wohner	Tel.: 07731/52311
Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr	Fitnessgym. 50+	060	WSCHA	Karin Bassler	Tel.: 07731/42236
Donnerstag	20:15 – 21:15 Uhr	Er & Sie Fitness	033	WHFEG	Andrea Stegmiller	Tel.: 07731/31354
Freitag	19:00 – 20:00 Uhr	Dance-Aerobic	072	WHFEG	Rosangela Wittmer	Tel.: 07731/28045
Freitag	20:00 – 22:00 Uhr	Männer Fitness	051	HEGH	Gerhard Kohler	Tel.: 07731/12001

Die Sportstätten des Stadt-TurnvereinsSingen1883 e.V.

(Stadtplan der Sportstätten finden Sie auf Seite 33)

1	WH	vereinseigene Waldeckhalle	Sporthalle	Friedingerstr. 11
1	WHFEG	vereinseigene Waldeckhalle	Fitnessraum EG	Friedingerstr. 11
1	WHFOG	vereinseigene Waldeckhalle	Fitnessraum OG	Friedingerstr. 11
1	JUR	vereinseigene Waldeckhalle	Jugendraum	Friedingerstr. 11
1	WSCHAN	Waldeckschule Aula Nord	Gymnastikraum	Friedingerstr. 11
1	WSCHAS	Waldeckschule Aula Süd	Gymnastikraum	Friedingerstr. 11
2	BEH	Beethovensschule	Sporthalle	Am Posthalterswäldle71
3	BRH	Bruderhofschule	Sporthalle	Feldbergstr. 36
4	EKH	Ekkehardschule	Sporthalle	Erzbergerstr. 1
5	HAH	Hardtschule	Sporthalle	Freiburgerstr. 8
6	HEH	Hebelschule	Sporthalle	Masurenstr. 2
7	HEGH	Hegau-Gymnasium	Sporthalle	Alemannenstr. 21
8	SCHIH	Schillerschule	Sporthalle	Malvenweg 16
9	TIH	Tittisbühlschule	Sporthalle	Major-Scherer-Str. 9
10	ZRS	Zeppelin-Realschule	Sporthalle	Rielasingerstr. 37
11	MRST	Münchried-Stadion	Stadion	Münchried-Gelände
11	MRH	Münchried-Sporthalle	Sporthalle	Münchried-Gelände
11	MRKR	Münchried-Kraftraum	Kraftraum	Münchried-Gelände
12	HB	Hallenbad Singen	Hallenbad	Waldeckstr. 4

