


Weitere Infos unter www.tvduelmen.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:15-10.00 (B) + PILATES Anne T.	8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + REHA ORTHO Andrea A.	8:15-9:00 (B) + REHA ORTHO Alexandra	8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + REHA ORTHO Andrea A.			
	10:15-11:00 (A) + MamaFit Liana 06.07 - 21.09.2021		10:30-11:15 (düb) + Aqua Fitness Alexandra 30.09 - 16.12.2021			
		14:00-14:45 (düb) + WASSERGYMNASTIK Andrea A.				
		14:45-15:30 (düb) + WASSERGYMNASTIK Andrea A.				
		15.30 -16:15 (düb) + WASSERGYMNASTIK Andrea A.				
			16:00-17:30 (PP) + SPORT DER ÄLTEREN Paulus			
			18:00-18:45 (B) + YOGA Cati			
16:45-17:45 (A) + KuRT 60 + Anne		16:45-17:45 (B) + YOGA Claudia	19:00-20:00 (A) +++ XCO®-FITNESS Andrea E.	17:30-18:30 (B) +++ INDOOR CYCLING Andrea E.	 <p>Reha-Sport Kursangebot Fitness</p> <p>+ = leichte Intensität ++ = mittlere Intensität +++ = hohe Intensität</p> <p>(düb) = Schwimmbad düb (PP) = Peter Pan Sporthalle (RvW) = Richard-von-Weizsäcker Sporthalle (A) = fitnessARENA (Eingang "Neue Spinnerei") (B) = aktivBOX (Eingang Vereinsheim) (P) Parkplatz Eingang Vereinsheim (W) Treffpunkt Eingang Wildpark / = nur für Frauen/Männer</p> 	
17:30-18:15 (düb) + 18:15-19:00 (düb) + WASSERGYMNASTIK Alexandra	18:00-18:45 (Zoom) + REHA ORTHO ONLINE Constanze	18:00-18:45 (A) ++ REHA ORTHO Ellen	19:00-20:00 (B) +++ INDOOR CYCLING Sascha	18:00-18:45 (PP) + XXL-SANFTES KRAFTTRAINING Constanze		
18:00-18:45 (A) + REHA ORTHO Liana	19:00-19:45 (B) + REHA ORTHO Constanze	19:00-20:00 (A) + ZUMBA® Liana 04.08 - 06.10.2021	20:00-22:00 (PP) + FITNESS GYMNASTIK FÜR ÄLTERE Ingried	19:00-19:45 (PP) ++ REHA AKTIV Constanze		
19:00-20:00 (A)++ FLEXIBar® Liana 02.08 - 04.10.2021	19:00-19:45 (A) ++ FASZIEN TRAINING Alexandra	19:00-20:00 (W) ++ XCO® Walking Ellen 04.08 - 06.10.2021	20:15-21:00 (B) + PILATES Cati	19:00-20:00 (A) ++ Yoga Einsteiger Claudia 20.08. - 08.10.2021		
	20:00-21:00 (A) +++ XCO®-FITNESS Andrea E.	19:00-20:00 (B) ++ FUNCTIONAL FITNESS Anne W.	20:15-21:15 (A) +++ HIIT/Tabata Ellen			
		20:15-21:00 (A)++ Reha AKTIV Liana				