

Gesundheits- und Fitnessangebote **be active**

Weitere Infos unter www.tvduelmen.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:15 -9.00 (B) + PILATES Petra	8:15 -9:00 (B) + 9:15 -10:00 (B) + REHA ORTHO Andrea A.	8:15 -9:00 (B) + REHA ORTHO Charlotte	8:15 -9:00 (B) + 9:15 -10:00 (B) + REHA ORTHO Andrea A.			
9:15 -10.00 (B) + PILATES Petra		9:15 -10:00 (B) + REHA ORTHO Charlotte				
		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			
16:45 -17:45 (A) + KuRT 60 + Anne			18:00 -18:45 (B) + YOGA Cati			
17:30 -18:15 (düb) + 18:15 -19:00 (düb) + WASSERGYMNASTIK Petra			19:00 -20:00 (A) +++ XCO®-FITNESS Andrea E.	17:30 -18:30 (B) +++ INDOOR CYCLING Andrea E.	Reha-Sport Kursangebot Fitness  + = leichte Intensität ++ = mittlere Intensität +++ = hohe Intensität (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	
18:00 -18:45 (A) + REHA ORTHO	18:00 -18:45 (B) + REHA ORTHO Petra	16:45 -17:45 (B) + YOGA Claudia		18:00 -18:45 (PP) + XXL-SANFTES KRAFTTRAINING Constanze		
18:15 -19:00 (PP) + REHA NEUROLOGIE Anne W.	19:00 -19:45 (B) + REHA ORTHO Constanze	18:00 -18:45 (A) ++ REHA ORTHO Ellen	20:00 -22:00 (PP) + FITNESS GYMNASTIK FÜR ÄLTERE Ingried	19:00 -19:45 (PP) ++ REHA AKTIV Constanze		
19:00 -20:00 (A) ++ Workout Mix Cati	19:00 -19:45 (A) ++ FASZIEN TRAINING Petra	19:00 -19:45 (B) ++ FUNCTIONAL FITNESS Anne W.	20:15 -21:00 (B) + PILATES Cati	17:30 -18:30 (A) ++ Yoga Claudia		
20:00 -21:30 (A)+++ Indoor Cycling Tabata Mix Sascha	20:00 -21:00 (A) +++ MyDao Andrea E.	20:00 -20:45 (A)++ Reha AKTIV Anne W.	20:15 -21:15 (A) +++ HIIT/Tabata Ellen	18:45 -19:45 (A) ++ Yoga Claudia		
		19:30 -20:15 (A) ++ Aqua Fitness Constanze				