

Kursprogramm im TVD aktivcenter

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 - 9.00 Nordic Walking Birgit Parkplatz Burgwald	9.00 - 9.45 Bodyforming Christine Kursraum 2	9.00 - 10.00 Yoga Thomas Kursraum 1	9.00 - 10.00 Bodyworkout Christine Kursraum 2	18.00 - 19.00 Hot Iron II Kerstin Kursraum 2	9.00 Uhr TVD Laufftreff Carsten TVD Sportpark 04
09.45 - 10.45 Fitness bei Osteoporose Birgit Kursraum 1	10.00 - 10.45 Step-Aerobic Christine Kursraum 2	9.00 - 10.00 Fit ab 60 Anette Kursraum 2	14.30 - 15.30 Power Walking Renate Ökonomie Burg Dinklage	19.00 - 20.00 Herzsportgruppe, Sport bei Diabetes Anette Kursraum 2	10.00 - 11.00 Rückenzirkel an den Geräten Anette Trainingsfläche
17.20 - 18.05 Bodyworkout Stephanie Kursraum 2	14.30 - 15.30 Walking Renate Parkplatz Burgwald	18.00 - 19.00 Step-Aerobic & Bodyforming Grit Kursraum 2	17.45 - 18.30 Pilates Grit Kursraum 1		13:15 - 14:15 Langhantel Silke Kursraum 2
18.00 - 18.45 Wassergymnastik Christine / Björn Rehabad	18.30 - 19.30 Langhantel Renate Kursraum 2	18.00 - 19.00 Reha- Wirbelsäule Birgit Kursraum 1	18.00 - 18.45 Wassergymnastik Maren / Björn Rehabad		
18.30 - 19.30 Pilates Birgit Kursraum 1	18.00- 19.30 Wirbelsäulen - Qigong Andreas Kursraum 1	19.00 - 20.00 „Kopf hoch“ Gutes für den Nacken Birgit / Björn Kursraum 1	18.30 - 19.30 Hot Iron I Kerstin Kursraum 2		
18.15 - 19.15 Bodyforming & Konditionstraining Grit Kursraum 2	19.40 - 20.40 Power-Mix Silke Kursraum 1	19.00 - 20.00 Step-Aerobic & Bodyforming Grit Kursraum 2	18.30 - 19.30 T-Bow : Workout & Cardio Silke Kursraum 1		
18.45 - 19.30 Wassergymnastik Christine / Björn Rehabad	19.45 - 20.30 Aquajogging Anette Dinklager Hallenbad	19.30 Uhr TVD Laufftreff Carsten TVD Sportpark 04	19.30 - 20.30 Wirbelsäulengymnastik Ivonne / Björn Kursraum 2		
18.30 Uhr TVD Laufftreff (für Einsteiger) Carsten TVD Sportpark 04		20.00- 21.00 Yoga Thomas Kursraum 1	18.45 - 19.30 Wassergymnastik Maren / Björn Rehabad		
19.15 - 20.15 Rückenpower Anette Kursraum 2		20.15 - 21.00 Funktionstraining Männer Gaby Kursraum 2	19.30 - 20.15 Wassergymnastik Maren / Björn Rehabad		
19.45 - 20.30 Wirbelsäulengymnastik Ivonne / Björn Kursraum 1			19.30 - 20.30 Gymnastik & mehr Monika Kursraum 1		
20.15 - 21.15 Aerobic & Bodyforming Grit Kursraum 2			19.45 - 20.30 Aquafitness Silke Dinklager Hallenbad		

Nach Aushang

Nordic Walking
Kurs gemäß § 20 SGB V

Pilates - Einführungsstunde

Nachstehende Kursangebote sind auf eine bestimmte Personenanzahl limitiert:

Hot Iron + Langhantel (24 Personen)

Alle Kursteilnehmer, die an den oben genannten Kursstunden teilnehmen möchten, können sich jeweils am Vortrag (ab 15.00 Uhr) am Empfang im TVD aktivcenter (Tel.: 04443/507050-30) anmelden.

Bitte beachten Sie eventuelle Kursänderungen im Aushang und auf unserer Homepage: www.tvd-aktivcenter.de

Alle Kurse werden nach neusten Ausbildungsstandards unterrichtet.

All unsere Kurse finden erst ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen statt.