

Unsere Kurse (07.07. bis 03.08.)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		09.00 - 09.50 Fit ab 60 Maggy Kursraum 2			10.00 - 10.50 Rückenzirkel Gerätefläche
	17.00 - 18.00 Reha Herzsport Lucas KR2 / Outdoor				
18.00 - 18.45 Reha/Funktionstraining Birgit KR 2 / Outdoor	18.00 - 18.50 Qigong Andreas Welt der Tiere	18.00 - 18.50 Pilates Grit Kursraum 2	18.00 - 18.50 Cross Maggy Outdoor		
	18.00 - 18.50 Faszien/Beweglichkeit Maggy Kursraum 1		18.00 - 18.50 Sling Grit Kursraum 2		
	18.30 - 19.20 Indoor Cycling Carolin Kursraum 3	19.00 - 19.50 Power Mix Grit Kursraum 2			
19.00 - 19.50 Wirbelsäulengymnastik Birgit KR 2 / Outdoor	19.00 - 20.00 Hot Iron Kerstin Kursraum 2				
	19.00 - 19.45 Reha/Funktionstraining Ina Kursraum 2				
	19.00 - 20.00 Klettern/Bouldern Thomas Jahn-Retro-Halle				

- ! Für alle Kurse ist eine vorherige Anmeldung über die TVD aktivcenter-App erforderlich.
- Weitere Specials findet Ihr in der App.

Ausdauer

Kraft

Entspannung

Reha