

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

VORMITTAGS

08:00 - 08:55

Nordic Walking

Birgit I Burgwald

09:00 - 09:50

Fit bis in hohe Alter

Maggy I Kursraum 2

10:00 - 10:50

Osteo-Fitness

Birgit I Kursraum 2

09:00 - 09:50

Minitrampolin

Renate I Kursraum 1

09:00 - 09:50

Fit ab 60

Maggy I Kursraum 2

10:00 - 10:50

Indoor Cycling

Anette I Kursraum 3

09:00 - 09:50

Natursport

Birgit I Burgwald

10:00 - 10:50

Fit ab 60 - Orthopädie

Maren I Kursraum 2

10:00 - 10:50

Minitrampolin

Renate I Kursraum 1

10:00 - 11:00

Rücken-zirkel

Anette I Gerätefläche

17:45 - 18:15

Kettlebell/Core-Training

Maggy I Kursraum 3

18:00 - 18:50

Cardio Power

Grit I Kursraum 2

19:00 - 19:50

Pilates

Birgit I Kursraum 1

19:00 - 19:50

Rückenpower

Anette I Kursraum 2

20:00 - 20:50

Sling

Grit I Kursraum 2

18:00 - 19:00

Qigong

Andreas I Welt der Tiere

18:00 - 18:50

Tough Class

Hanna I Kursraum 1

18:30 - 19:20

Indoor Cycling

Ela I Kursraum 3

19:00 - 19:50

Hot Iron

Kerstin I Kursraum 2

19:00 - 20:00

Klettern/Bouldern

Thomas I Jahn-Retro-Halle

19:00 - 19:50

Faszien & Dehnung

Ivonne I Kursraum 1

18:00 - 18:50

Cross Training

Emine I Jahn-Retro-Halle

18:00 - 18:50

Pilates

Grit I Kursraum 1

18:00 - 18:50

Rückengymnastik

Birgit I Kursraum 2

19:00 - 19:50

Step Aerobic

Grit I Kursraum 2

19:00 - 19:50

Gutes f. d. Nacken/Pilates

Birgit I Kursraum 1

20:00 - 20:50

Yoga

Maren I Kursraum 1

20:15 - 21:15

Männnergymnastik

Gabi I Kursraum 2

18:00 - 18:50

Hot Iron

Kerstin I Kursraum 2

18:00 - 18:50

Pilates

Grit I Kursraum 1

19:00 - 19:50

Gymnastik & mehr

Monika I Kursraum 1

19:00 - 19:50

Indoor Cycling

Team I Kursraum 3

19:00 - 19:50

Rücken & Faszien

Maggy I Kursraum 2

18:00 - 18:50

Hot Iron

Emine I Kursraum 2

Weitere Informationen zum TVD aktivcenter



Für **alle** Kurse ist eine vorherige **Anmeldung** über die TVD aktivcenter-App **erforderlich**.

Gültig ab 1. April 2022, Änderungen vorbehalten.



Kursalarm immer up-to-date

App-Store besuchen und die TVD aktivcenter-App kostenlos laden und freischalten lassen. Ab sofort immer aktuelle Informationen zum Kursprogramm erhalten.

TVD
aktivcenter
aktive Gesundheit mit Spaß