

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

VORMITTAGS

08:00 - 08:55

Nordic Walking
Birgit | Burgwald

09:00 - 09:50

Fit bis ins hohe Alter
Joshua | Kursraum 3

10:00 - 10:50

Osteo-Fitness
Birgit | Kursraum 2

09:00 - 09:50

Fit ab 60
Maggy | Kursraum 2

10:00 - 10:50

Indoor Cycling
Joshua | Kursraum 3

09:00 - 10:15

Natursport
Birgit | Burgwald

10:00 - 10:50

Fit ab 60 - Orthopädie
Lucas | Kursraum 2

10:00 - 10:50

Rückenzirkel
Gerätefläche

ABENDS

17:30 - 18:00

Kettlebel/Core
Lucas | Outdoor

18:00 - 18:50

Cardio Power
Grit | Kursraum 2

19:00 - 19:50

Pilates
Birgit | Kursraum 1

19:00 - 19:50

Rückenpower
Renate | Kursraum 2

20:00 - 20:50

Sling
Grit | Kursraum 2

18:00 - 19:00

Qigong
Andreas | Welt der Tiere

18:30 - 19:20

Indoor Cycling
Carolin | Kursraum 3

19:00 - 20:00

Hot Iron
Kerstin | Kursraum 2

19:00 - 20:00

Klettern/Bouldern
Thomas | Jahn-Retro-Halle

18:00 - 18:50

Faszien/Beweglichkeit
Maggy | Kursraum 1

18:00 - 18:50

Rückengymnastik
Birgit | Kursraum 2

18:00 - 18:50

Yoga
Maren | Kursraum 2

19:00 - 19:50

Step Aerobic
Grit | Kursraum 2

19:00 - 19:50

Gutes f. d. Nacken/Pilates
Birgit | Kursraum 1

18:00 - 19:00

Crosstraining*
Maggy | Outdoor

18:00 - 18:50

Hot Iron
Kerstin | Kursraum 2

18:00 - 18:50

Pilates
Grit | Kursraum 1

19:00 - 20:00

Gymnastik & mehr
Monika | Kursraum 1

19:00 - 19:50

Männerymnastik
Julian | Kursraum 2

19:15 - 20:05

Minitrampolin
Renate | Jahn-Retro-Halle

18:00 - 18:50

Hot Iron
Emine | Kursraum 2

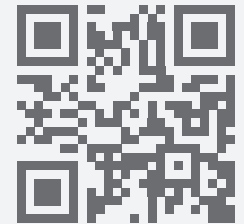
17:00 - 17:50

Zumba für Einsteiger
Julia | Kursraum 1

18:00 - 18:50

Zumba
Julia | Kursraum 1

Weitere Informationen zum TVD aktivcenter



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

Weitere Spezials findet Ihr in der App!



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.

*Crosstraining findet nur in der Sommerzeit statt

TVD
aktivcenter
aktive Gesundheit mit Spaß