

Unsere Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 - 08.55 Nordic Walking Birgit Burgwald		09.00 - 09.50 Fit ab 60 Maggy Kursraum 2	09.00 - 10.15 Natursport Birgit Burgwald	10.00 - 10.50 Fit ab 60 Orthopädie Lucas Kursraum 2	10.00 - 10.50 Rückenzirkel Gerätefläche
09.00 - 09.50 Fit bis ins hohe Alter Lucas Kursraum 2		10.00 - 10.50 Indoor Cycling Joshua Kursraum 3			
10.00 - 10.50 Osteo-Fitness Birgit Kursraum 2					
	18.00 - 18.50 Qigong Andreas Welt der Tiere		18.00 - 18.50 Cross Training Maggy Outdoor		
17.30 - 18.00 Kettlebell / Core Lucas Outdoor	18.00 - 18.50 Faszien/Beweglichkeit Maggy Kursraum 1		18.00 - 19.00 Hot Iron Kerstin Kursraum 2	18.00 - 18.50 Zumba Julia Kursraum 1	
18.00 - 18.50 Cardio Power Grit Kursraum 2	18.00 - 18.50 Yoga (20.05. / 03.06. / 17.06.) Melina Kursraum 2	18.00 - 18.50 Rückengymnastik Birgit Kursraum 2	18.00 - 18.50 Pilates Grit Kursraum 1		
19.00 - 19.50 Pilates Birgit Kursraum 1	18.30 - 19.20 Indoor Cycling Carolin Kursraum 3	18.00 - 18.50 Yoga Maren Kursraum 1	19.10 - 20.00 Männnergymnastik Julian Kursraum 2		
19.00 - 19.50 Rückenpower Renate Kursraum 2	19.00 - 20.00 Hot Iron Kerstin Kursraum 2	19.00 - 19.50 Step Aerobic Grit Kursraum 2	19.10 - 20.00 Mini-Trampolin Renate Jahn-Retro-Halle		
20.00 - 20.50 Sling Grit Kursraum 2	19.00 - 20.00 Klettern/Bouldern Thomas Jahn-Retro-Halle	19.00 - 19.50 Gutes für den Nacken Birgit Kursraum 1	19.00 - 20.00 Gymnastik & mehr Monika Kursraum 1		

Ausdauer

Kraft

Entspannung

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

Weitere Specials findet Ihr in der App.

☎ **04443 - 50 70 50 30**

✉ **studio@tvd-aktivcenter.de**

🏠 **www.tvd-aktivcenter.de**

📷 **tvdaktivcenter**

📘 **aktivcenter**