

Montag

08:00 - 08:55
Nordic Walking
Birgit | Burgwald

09:00 - 09:50
Fit bis in hohe Alter
Maggy | Kursraum 2

10:00 - 10:50
Osteo-Fitness
Birgit | Kursraum 2

17:00 - 17:50
Cross Training
Maggy | Outdoor-Fläche

18:00 - 18:50
Indoor Cycling
Kerstin | Kursraum 3

18:00 - 18:50
Cardio Power
Grit | Kursraum 2

19:00 - 19:50
Minitrampolin
Emine | Jahn-Retro-Halle

19:00 - 19:50
Pilates
Birgit | Kursraum 1

19:00 - 19:50
Rückenpower
Anette | Kursraum 2

20:00 - 20:50
Sling
Grit | Jahn-Retro-Halle

Dienstag

09:00 - 09:50
Fit mit...
Emine | Kursraum 1

15:00 - 15:50
Kaffee-Klatsch & kl. Spiele
Maggy | Kursraum 1

18:00 - 19:00
Qigong
Andreas | Welt der Tiere

18:30 - 19:20
Indoor Cycling
Ela | Kursraum 3

19:00 - 19:50
Hot Iron
Kerstin | Kursraum 2

19:00 - 20:00
Klettern/Bouldern
Thomas | Jahn-Retro-Halle

19:00 - 19:50
Faszien & Dehnung
Ivonne | Kursraum 1

Mittwoch

09:00 - 09:50
Fit ab 60
Maggy | Kursraum 2

10:00 - 10:50
Indoor Cycling
Anette | Kursraum 3

18:00 - 18:50
Cross Training
Emine | Jahn-Retro-Halle

18:00 - 18:50
Pilates
Grit | Kursraum 1

18:00 - 18:50
Rückengymnastik
Birgit | Kursraum 2

19:00 - 19:50
Step Aerobic
Grit | Kursraum 2

19:00 - 19:50
Gutes f. d. Nacken/Pilates
Birgit | Kursraum 1

20:00 - 20:50
Yoga
Maren | Kursraum 1

20:15 - 21:15
Männerymnastik
Gabi | Kursraum 2

Donnerstag

09:00 - 10:15
Natursport
Birgit | Burgwald

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
Indoor Cycling
Team | Kursraum 3

19:00 - 19:50
Rücken & Faszien
Maggy | Kursraum 2

Freitag

10:00 - 10:50
Fit ab 60 - Orthopädie
Maren | Kursraum 2

15:45 - 16:30
Aquafitness Präventionskurs § 20, nach Aushang

18:00 - 18:50
Hot Iron
Emine | Kursraum 2

Samstag

10:00 - 10:50
Minitrampolin
Renate | Kursraum 1

10:00 - 10:50
Rückenziel
Anette | Gerätefläche

Weitere Informationen zum TVD aktivcenter



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



Am Kurs kann in Präsenz oder online teilgenommen werden.

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