

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

VORMITTAGS

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

09:00 - 09:50

Fit ab 60

Maggy | Kursraum 2

10:00 - 10:50

Indoor Cycling

Anette | Kursraum 3

09:00 - 10:15

Natursport

Birgit | Burgwald

10:00 - 10:50

Fit ab 60 - Orthopädie

Anette | Kursraum 2

10:00 - 10:50

Rücken-zirkel

Anette | 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

Anette | 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

Ela | Kursraum 3

19:00 - 20:00

Hot Iron

Kerstin | Kursraum 2

19:00 - 20:00

Klettern/Bouldern

Thomas | Jahn-Retro-Halle

19:00 - 19:50

Faszien/Beweglichkeit

Maggy | 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 3

20:00 - 20:50

Yoga

Maren | Kursraum 1

18:00 - 18:50

Cross | Callisthenics

Lucas | Outdoor

18:00 - 18:50

Hot Iron

Kerstin | Kursraum 2

18:00 - 18:50

Pilates

Grit | Kursraum 2

19:00 - 20:00

Gymnastik & mehr

Monika | Welt der Tiere

19:00 - 19:50

Männnergymnastik

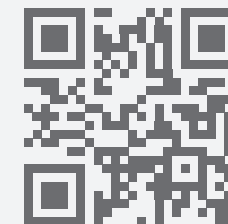
Lucas | Kursraum 2

18:00 - 18:50

Hot Iron

Emine | Kursraum 2

Weitere Informationen zum TVD aktivcenter



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



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