

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
Maren | Kursraum 2

10:00 - 10:50
Rückenzirkel
Anette | Gerätefläche

09:30 - 10:30
Fit mit Sarah
Sarah | Kursraum 2

ABENDS

17:45 - 18:15
Kettlebel/Core-Training
Maggy | Kursraum 3

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 - 19:50
Hot Iron
Kerstin | Kursraum 2

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

19:00 - 19:50
**Faszien/Beweglichkeit/
Entspannung**
Anika | 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

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

18:00 - 18:50
Cross | Callisthenics
Maggy | Outdoor

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

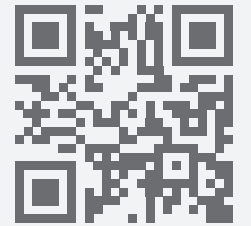
18:00 - 18:50
Pilates
Grit | Kursraum 2

19:00 - 20:00
Gymnastik & mehr
Monika | Welt der Tiere

19:00 - 19:50
Fascio
Maggy | 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