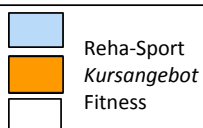



Weitere Infos unter [www.tvduelmen.de](http://www.tvduelmen.de)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
<b>8:15-9:00 (A) + PILATES</b> Simone	<b>8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + REHA ORTHO</b> Andrea A.	<b>8:30-9:15 (B) + REHA ORTHO</b> Charlotte	<b>8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B)+ REHA ORTHO</b> Simone		<b>9:00-9:45 (A) + REHA ORTHO</b> Cati	<b>8:45-9:30 (CK) ++ AQUA POWER</b> Cati	
<b>9:15-10:00 (A) + MAMAFIT</b> Simone <i>02.09.-09.12.19</i>							
		<b>14:00-14:45 (düb) + WASSERGYMNASTIK</b> Andrea A.	<b>16:30-18:00 (PP) + SPORT DER ÄLTEREN</b> Paulus				
		<b>14:45-15:30 (düb) + WASSERGYMNASTIK</b> Andrea A.	<b>17:00-17:45 (A) ++ DRUMS ALIVE KIDS</b> <i>29.08.-10.10.19 Diana</i>				
		<b>15:30-16:15 (düb) + WASSERGYMNASTIK</b> Andrea A.	<b>18:00-18:45 (A)+ BAUCH-BEINE-PO</b> Cati	<b>17:00-18:00 (B) +++ INDOOR CYCLING</b> Andrea E.			
<b>16:45-17:45 (A) + KuRT 60 +</b> Anne		<b>16:15-17:00 (düb) + WASSERGYMNASTIK</b> Simone	<b>18:00-18:45 (B) + FLEXI®-BAR/ BLACKROLL®</b> <i>29.08.-10.10.19 Diana</i>			<b>18:30-19:30 (A) + PILATES</b> Cati	
<b>18:00-19:00 (P) + XCO®Walking</b> Cati+Andrea <i>02.09.-21.10.19</i>		<b>17:00-17:45 (düb) + WASSERGYMNASTIK</b> Simone	<b>19:00-20:00 (PP) + YOGA</b> Cati	<b>18:00-18:45 (PP) ♀+ XXL-SANFTES KRAFTTRAINING</b> Constanze			
<b>18:00-18:45 (A) + REHA ORTHO</b> Charlotte	<b>17:45-18:45 (A) ♀+ FRAUEN IN BEWEGUNG</b> Andrea A.	<b>16:45-17:45 (B) + YOGA</b> Cati <i>04.09.-04.12.19</i>	<b>19:00-20:00 (A) +++ XCO®-FITNESS</b> Andrea E.	<b>19:00-19:45 (PP) ++ REHA ORTHO</b> Constanze	 <p>+ = leichte Intensität ++ = mittlere Intensität +++ = hohe Intensität (düb) = Schwimmbad düb (CK) = Schwimmbad Christophorus Kliniken (HL) = Hermann-Leeser Turnhalle (PP) = Peter Pan Sporthalle (RvW) = Richard-von-Weizsäcker Sporthalle (A) = fitnessARENA (Eingang "Neue Spinnerei") (B) = aktivBOX (Eingang Vereinsheim) (P) Parkplatz Eingang Vereinsheim ♀/♂ = nur für Frauen/Männer</p> 		
<b>19:00-20:00 (A) ++ LAGYM-DANCE FEELING</b> Diana	<b>18:15-19:00 (B) + REHA ORTHO</b> Simone	<b>17:00-17:45 (A) ++ REHA ORTHO</b> Ellen	<b>19:00-20:00 (B) +++ INDOOR CYCLING</b> Marion				
<b>19:00-19:45 (B) ♀ + REHA ORTHO</b> Charlotte	<b>19:15-20:00 (B) + REHA ORTHO</b> Constanze	<b>18:00-18:45 (A) ++ REHA ORTHO</b> Ellen	<b>19:00-20:30 (HL) + KLETTERN</b> (ab 13 Jahren) Ulrich				
<b>19:00-20:00 (RvW) +++ CRASS FIT</b> Christiane	<b>19:15-20:15 (A) ++ STARKER RÜCKEN</b> Simone	<b>18:00-19:00 (B) +++ INDOOR-CYCLING</b> André	<b>20:00-22:00 (PP) + FITNESS GYMNASIK FÜR ÄLTERE</b> Ingried				
<b>20:00-21:00 (B) +++ INDOOR-CYCLING</b> André	<b>20:15-21:15 (A) +++ XCO®-FITNESS</b> Andrea E.	<b>19:00-20:00 (A) ++ FITNESS GYMNASIK</b> Anne	<b>20:15-21:00 (A) + PILATES</b> Cati				
<b>20:00-21:00 (A) ++ DRUMS ALIVE</b> Diana <i>02.09.-07.10.19</i>		<b>20:15-21:00 (A) ++ Reha Ortho</b> Cati	<b>20:15-21:15 (B) ++ BODY &amp; SHAPE</b> Ellen				