

Weitere Infos unter www.tvduelmen.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:15-9:00 (A) + PILATES Cati	8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + REHA ORTHO Andrea A.	8:30-9:15 (B) + REHA ORTHO Charlotte	8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B)+ REHA ORTHO Andrea A.			
	10:00-10:45 (A) + MamaFit T. 06.10.- 08.12.2020 Anne					
		14:00-14:45 (düb) + WASSERGYMNASTIK Andrea A.				
16:45-17:45 (A) + KuRT 60 + Anne		14:45-15:30 (düb) + WASSERGYMNASTIK Andrea A.				
17:00-17:45 (B) + REHA ORTHO Charlotte		15.30 -16:15 (düb) + WASSERGYMNASTIK Andrea A.	16:30-18:00 (PP) + SPORT DER ÄLTEREN Paulus	17:00-18:00 (B) +++ INDOOR CYCLING Andrea E.		18:30-19:30 (A) + PILATES Cati
17:30-18:15 (düb) + 18:15-19:00 (düb) + WASSERGYMNASTIK Andrea A.			18:00-18:45 (B) + FLEXI®-BAR/ BLACKROLL® 27.08.- 29.10.2020 Diana			
18:15-19:00 (PP) + NEUROLOGIE Anne		16:45-17:45 (B) + YOGA Cati	19:00-20:00 (PP) + YOGA Cati	18:00-18:45 (PP) + XXL-SANFTES KRAFTTRAINING Constanze	 <p>Reha-Sport Kursangebot Fitness</p> <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> 	
18:00-18:45 (A) + REHA ORTHO Charlotte		18:00-18:45 (A) ++ REHA ORTHO Ellen	19:00-20:00 (A) +++ XCO®-FITNESS Andrea E.	19:00-19:45 (PP) ++ REHA ORTHO Constanze		
19:00-20:00 (A) ++ LAGYM-DANCE FEELING Diana	18:00-18:45 (A) + REHA ORTHO Andrea A.	18:00-19:00 (B) +++ INDOOR-CYCLING André	19:00-20:00 (B) +++ INDOOR CYCLING Sascha			
19:00-20:00 (RvW) +++ HIIT/Tabata Christiane	19:00-20:00 (A) ++ STARKER RÜCKEN Andrea A.	19:00-20:00 (B) ++ XCO Walking Ellen 26.08.- 28.10.2020	20:00-22:00 (PP) + FITNESS GYMNASTIK FÜR ÄLTERE Ingried			
19:00-20:00 (B) +++ INDOOR-CYCLING André	19:15-20:00 (B) + REHA ORTHO Constanze	19:00-20:00 (A) ++ FITNESS GYMNASTIK Anne	20:15-21:00 (A) + PILATES Cati			
20:15-21:15 (A)++ DRUMS ALIVE Diana 24.08.- 26.10.2020	20:15-21:15 (A) +++ XCO®-FITNESS Andrea E.	20:15-21:00 (A)++ Reha Ortho Cati	20:15-21:15 (B) +++ HIIT/Tabata Ellen			