

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00				Wirbelsäulengym. 08.00-9.00 TVN Heim	
08:30		Sport ab 50 08.30-09.30 SchaPa		Rücken Aktiv 08.45-09.45 An der Halle	
09:00	Pilates 09.00-10.00 TVN Heim		Yoga 08.45-9.45 Robert-Bosch-Str.		Rücken Aktiv 09.00-10.00 TVN Heim
09:30		Senioren-sport 09.15-10.15 LJH			
10:00	Pilates 10.00-11.00 TVN Heim			Diabetikersport/ Sturzprofilaxe 10.00-11.30 TVN Heim	
10:30					Diabetikersport 11.30-12.30 Waldheimhalle
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
15:30					Zumba ab 10 J., TVN Heim 15.30-16.30
16:00					
16:30		Zumba Kids Jr. ab 5j. 16.15-17.00, TVN Heim			
17:00		Zumba Kids ab 8 J. 17.00-18.00 TVN Heim	Rücken Aktiv 17.15-18.15 TVN Heim	Zumba 17.00-18.00 Lindenschule	Gelenk- und Rücken, TVN Heim 17.00-18.00
17:30					
18:00		Rücken Fit 18.00-19.00 TVN Heim		Wassergymnastik 18.00-19.00 Hallenbad	Gelenk- und Rücken 18.00-19.00 TVN Heim
18:30	Wirbelsäulen- gymnastik 18.45-19.45 TVN Heim	Beckenboden 18.30-19.30	Fit Mix Frauen 18.30-19.30 LJH	Rücken Fit 18.15-19.15 Lindenschule	Functional Fitness 18.30-19.30
19:00		Rücken Fit 19.00-20.00 TVN Heim	Pilates 18.45-19.45 TVN Heim	After-Work- Fitness RHH	Yoga 19.30-20.30 Robert-Bosch-Str.
19:30					
20:00		Gymnastik Frauen 20.00-21.00 Sporthalle 1	Rücken Fit 20.00-21.00 TVN Heim	Sport, Spiel & Spaß 20.00-21.00	Männerfitness Jungsenioren 20.00-21.30 LJH
20:30			Zumba 20.15-21.15 RHH		Skigymnastik 20.00-21.30 Sporthalle 1
21:00		Männer- turnen 20.00-21.30 Sporthalle 1			
21:30					
22:00					

**A** **Abteilungsangebot**

Abteilungsangebot läuft fortlaufend, außer in den Ferien

**K** **Kursangebot**

Kurse werden in Trimester (1 Trimester = 11 Termine) eingeteilt

**R** **Rehasportangebot**

