

TVN Kursübersicht

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
TVN Vereinsheim	Extern	TVN Vereinsheim	Extern	TVN Vereinsheim	Extern	TVN Vereinsheim	Extern	TVN Vereinsheim	Extern	Extern
Reha 08:15-9:05 GymRaum	Pilates 9:00-10:00 Bürgerhaus	Reha 08:20-09.20 GymRaum	Sport ab 60 10:20-11:20 SchaPa Halle		Sport n Krebs 13:30-14:30 Vitalcenter	Wirbelsäule 08:30-09:30 GymRaum	Rückenkurs 08:45-09:45 An der Halle	Rücken Aktiv 09:00-10:00 GymRaum		
Reha 09:15-10:05 GymRaum	Pilates 10:00-11:00 Bürgerhaus		Rückenkurs 09:15-10:15 An der Halle	Qigong 9:30-10:30 <i>In Planung</i>	RGR* 01 15:15-16:15 Vitalcenter	Sturzprophyl. 10:00-11:00 pausiert	TaiChi 11:30-12:30 Waldheimhalle			
	Senioren-sport 09:15-10:15 Ludwig-Jahn-H	Zumba Kids Jr. 15:15-16:00 GymRaum	Rückenkurs 10:45-11:45 An der Halle		Zumba 18:00-19:00 Lindenschule	Yoga 09:45-11:15 GymRaum	Diabetiker 16:00-17:00 Waldheimhalle	Zumba Teens 15:45-16:45 GymRaum		
HipHop 17:15-18:15 GymRaum	Sport n Krebs 15:00-16:00 Vitalcenter	Zumba Kids Jr. 16:00-16:45 GymRaum	RGR* 05 15:00-16:00 Vitalcenter		Wassergymn. 18:00-19:00 Hallenbad Nell		Wirbelwind 16:30-18:00 Riegelhof Halle			
Pilates 18:30-19:00 TVN Räume	RGR* 07 15:00-16:00 Vitalcenter	Zumba Kids ab 8 17:00-18:00 GymRaum	RGR* 02 16:00-17:00 Vitalcenter	Rücken Aktiv 16:45-17:45 GymRaum	Nachhilfe Sport 17:00-18:30 LJH	Wirbelsäule 17:30-18:30 GymRaum	Rückenkurs 18:15-19:15 Lindenschule			
Wirbelsäule 18:45-19:45 GymRaum	Sport n Krebs 16:30-17:30 Vitalcenter	Yoga 18:30-20:00 GymRaum	FitMix Frauen 18:30-19:30 LJH		Pilates 18:30-19:30 Halle 2	RGR* 06 19:00-20:00 GymRaum	Functional 18:30-19:30 Ludwig-Jahn-H		Männerfitness 18:30-20:00 Ludwig-Jahn-H	
	Gym Frauen 20:00-21:00 SpoHa 1		Rücken Aktiv 18:30-19:30 Halle 2		Pilates 19:30-20:30 Halle 2	Wirbelsäule 20.00-21:00 GymRaum	Sport, Spiel, Spaß 20:00-21:00 Riegelhof Halle		Skigymnastik 20:00-21:00 SpoHa 1	
	Männerturnen 20:00-21:30 SpoHa 1		Rücken Aktiv 19:30-20:30 Halle 2		After-Work 19:15-20:15 Schapa Halle					
			Zumba 20:00-21:00 Riegelhof Halle							

Grün: Abteilungssportangebot

Rot: Kurse (diese sind separat zu buchen)

Blau: Rehasportkurs (über Verordnung oder als Selbstzahler möglich)