

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>8:15-9:00 (B) + PILATES</b> Petra	<b>8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + REHA ORTHO</b> Andrea A.	<b>8:15-9:00 (B) + REHA ORTHO</b> Charlotte	<b>8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + REHA ORTHO</b> Andrea A.	<b>08:00-08:30 (düb) ++ Wassergymnastik</b> Cati		
<b>9:15-10:00 (B) + PILATES</b> Petra		<b>9:15-10:00 (B) + REHA ORTHO</b> Charlotte	<b>08:30-09:30 (A) +++ Pilates</b> Petra	<b>08:30-09:00 (düb) ++ Wassergymnastik</b> Cati		
			<b>10:00-10:45 (düb) ++ Aqua Fitness</b> Petra			
		<b>14:00-14:45 (düb) + WASSERGYMNASTIK</b> Andrea A.	<b>10:45-11:30 (düb) ++ Aqua Fitness</b> Petra			
		<b>14:45-15:30 (düb) + WASSERGYMNASTIK</b> Andrea A.				
		<b>15.30 -16:15 (düb) + WASSERGYMNASTIK</b> Andrea A.				
			<b>16:00-17:30 (PP) + SPORT DER ÄLTEREN</b> Paulus			
<b>16:45-17:45 (A) + KuRT 50 +</b> Anne		<b>16:45-17:45 (A) + YOGA</b> Claudia	<b>18:00-18:45 (B) + YOGA</b> Cati			
<b>17:30-18:15 (düb) + 18:15-19:00 (düb) + WASSERGYMNASTIK</b> Petra		<b>18:00-19:00 (B) + YOGA</b> Claudia	<b>19:00-19:45 (B) +++ Pilates</b> Cati	<b>17:30-18:30 (B) +++ INDOOR CYCLING</b> Andrea E.	<p>           += leichte Intensität            ++ = mittlere Intensität            +++ = hohe Intensität            (düb) = Schwimmbad düb            (PP) = Peter Pan Sporthalle            (RvW) = Richard-von-Weizsäcker Sporthalle            (A) = fitnessARENA (Eingang "Neue Spinnerei")            (B) = aktivBOX (Eingang Vereinsheim)            (P) Parkplatz Eingang Vereinsheim            (W) Treffpunkt Eingang Wildpark            / = nur für Frauen/Männer         </p>	
<b>18:00-18:45 (A) + REHA ORTHO</b> Cati	<b>18:00-18:45 (B) + REHA ORTHO</b> Petra	<b>18:00-18:45 (A) ++ REHA ORTHO</b> Ellen	<b>19:00-20:00 (A) +++ XCO®-FITNESS</b> Andrea E.	<b>18:00-18:45 (PP) + XXL-SANFTES KRAFTTRAINING</b> Constanze		
<b>18:15-19:00 (PP) + REHA NEUROLOGIE</b> Anne W.	<b>19:00-19:45 (B) + REHA ORTHO</b> Constanze	<b>19:00-19:45 (A) ++ FUNCTIONAL FITNESS</b> Anne W.	<b>20:00-22:00 (PP) + FITNESS GYMNASIK FÜR ÄLTERE</b> Ingried	<b>19:00-19:45 (PP) ++ REHA AKTIV</b> Constanze		
<b>19:00-20:00 (A) ++ Langhantel Mix</b> Cati	<b>19:00-19:45 (A) ++ FASZIEN TRAINING</b> Petra	<b>20:00-20:45 (A) ++ Reha AKTIV</b> Anne W.	<b>20:00-21:00 (B) + Yoga</b> Claudia			
<b>20:00-21:30 (B)+++ Indoor Cycling Tabata Mix</b> Sascha	<b>20:00-21:00 (A) +++ MyDao</b> Andrea E.	<b>20:00-21:00 (B)++ Cross-Fit/Tabata Mix</b> Sascha	<b>20:15-21:15 (A) +++ HIIT/Tabata</b> Ellen			
		<b>19:30-20:15 (düb) ++ Aqua Fitness</b> Constanze				