


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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:15-9:15 (A) + <b>PILATES</b> 04.02.- 15.04.19	8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + <b>REHA ORTHO</b>	8:30-9:15 (B) + <b>REHA ORTHO</b>	8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B)+ <b>REHA ORTHO</b>		9:00-9:45 (A) + <b>REHA ORTHO</b>	8:45-9:30 (CK) ++ <b>AQUA POWER</b>
9:30-10:30 (A) + <b>MAMAFIT</b> 04.02.- 15.04.19						
		14:00-14:45 (düb) + <b>WASSERGYMNASTIK</b>				
		14:45-15:30 (düb) + <b>WASSERGYMNASTIK</b>	16:30-18:00 (PP) + <b>SPORT DER ÄLTEREN</b>			
		15:30-16:15 (düb) + <b>WASSERGYMNASTIK</b>	18:00-18:45 (A)+ <b>BAUCH-BEINE-PO</b>			
		16:15-17:00 (düb) + <b>WASSERGYMNASTIK</b>	18:00-18:45 (B) + <b>FLEXI®-BAR/ BLACKROLL®</b>	17:00-18:00 (B) +++ <b>INDOOR CYCLING</b>		18:30-19:30 (A) + <b>PILATES</b>
		17:00-17:45 (düb) + <b>WASSERGYMNASTIK</b>	19:00-20:00 (PP) + <b>YOGA</b>		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <div style="width: 20px; height: 10px; background-color: #add8e6; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 10px; background-color: #f4a460; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 20px; height: 10px; background-color: white; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div> <p>Reha- Sport</p> <p>10'er Block</p> <p>Fitness</p> </div> <div style="margin-left: 20px; text-align: center;">  </div> </div>	
17:00-18:00 (A) + <b>KuRT 60 +</b>		16:45-17:45 (B) + <b>YOGA</b> 06.02.- 10.04.19	19:00-20:00 (A) +++ <b>XCO®-FITNESS</b>	18:15-19:15 (B) ++ <b>INDOOR CYCLING</b> Einsteigerkurs 18.01.- 22.03.19		
18:00-18:45 (A) + <b>REHA ORTHO</b>	17:45-18:45 (A) ♀+ <b>FRAUEN IN BEWEGUNG</b>	17:00-17:45 (A) ++ <b>REHA ORTHO</b>	19:00-20:00 (B) +++ <b>INDOOR CYCLING</b>	18:00-18:45 (PP) ♀+ <b>XXL-SANFTES KRAFTTRAINING</b>		
17:45-18:45 (B) ++ <b>SALSA LADY STYLE</b>	18:15-19:00 (B) + <b>REHA ORTHO</b>	18:00-18:45 (A) ++ <b>REHA ORTHO</b>	19:00-20:30 (HL) + <b>KLETTERN (ab 13 Jahren)</b>	19:00-19:45 (PP) ++ <b>REHA ORTHO</b>		
19:00-19:45 (B) ♀ + <b>REHA ORTHO</b>	19:15-20:00 (B) + <b>REHA ORTHO</b>	18:00-19:00 (B) +++ <b>INDOOR-CYCLING</b>	20:00-22:00 (PP) + <b>FITNESS GYMNASTIK FÜR ÄLTERE</b>			
19:00-20:00 (RvW) +++ <b>CRASS FIT</b>	19:15-20:15 (A) ++ <b>STARKER RÜCKEN</b>	19:00-20:00 (A) ++ <b>FITNESS GYMNASTIK</b>	20:15-21:00 (A) + <b>PILATES</b>			
20:00-21:00 (B) +++ <b>INDOOR-CYCLING</b>	20:15-21:15 (A) +++ <b>XCO®-FITNESS</b>	20:15-21:00 (A) ++ <b>REHA ORTHO</b>	20:15-21:15 (B) ++ <b>BODY &amp; SHAPE</b>			

+ = 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)  
 ♀/♂ = nur für Frauen/Männer