


Weitere Infos unter www.tvduelmen.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	8:15 -9:00 (A) 9:15 -10:00 (A) REHA ALLROUND	8:30 -9:15 (B) STARKER RÜCKEN	8:15 -9:00 (B) 9:15 -10:00 (B) REHA ALLROUND		9:00 -9:45 (A) RÜCKENSCHULE FÜR JEDERMANN	8:45 -9:30 (CK) AQUA POWER
	10:15 -11:00 (A) ♀ SANFTES BEWEGUNGSTRAINING					
		14:00 -14:45 (düb) WASSERGYMNASTIK	16:30 -18:00 (PP) SPORT DER ÄLTEREN	16:15 -17:45 (HL) KLETTERN (10-16 Jahre)		
		14:45 -15:30 (düb) WASSERGYMNASTIK	18:00 -18:45 (A) BAUCH-BEINE-PO	17:00 -18:00 (B) INDOOR CYCLING		
		15:30 -16:15 (düb) WASSERGYMNASTIK	18:00 -18:45 (B) FLEXI®-BAR	18:00 -18:45 (PP) ♀ XXL-SANFTES KRAFTTRAINING		18:30 -19:30 (A) PILATES
17:00 -18:00 (A) KuRT 60 +		16:15 -17:00 (düb) WASSERGYMNASTIK	19:00 -20:00 (PP) YOGA	19:00 -19:45 (PP) REHA AKTIV		
18:00 -18:45 (A) SANFTER RÜCKEN	17:45 -18:45 (A) ♀ FRAUEN IN BEWEGUNG	17:00 -17:45 (düb) WASSERGYMNASTIK	19:00 -20:00 (A) XCO®-FITNESS			
18:00 -19:00 (B) SALSA LADY STYLE	18:15 -19:00 (B) REHA SPORT	17:00 -17:45 (A) REHA TOTAL FIT	19:00 -20:00 (B) INDOOR CYCLING		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <div style="width: 20px; height: 10px; background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="font-size: 0.8em;">Reha-Sport</div> <div style="width: 20px; height: 10px; background-color: #FFFFFF; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="font-size: 0.8em;">Fitness</div> </div> <div>  <p>Kursorte (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</p> </div> </div>	
19:00 -19:45 (B) ♀ SANFTER RÜCKEN	19:15 -20:00 (B) REHA SPORT	18:00 -18:45 (A) REHA SPORT	19:30 -21:30 (HL) KLETTERN (ab 16 Jahren)			
19:00 -20:00 (RvW) CRASS FIT	19:15 -20:15 (A) STARKER RÜCKEN	18:00 -19:00 (B) INDOOR-CYCLING	20:00 -22:00 (PP) RHYTHM. SPORTGYM.			
20:00 -21:00 (B) INDOOR-CYCLING	20:15 -21:15 (A) XCO®-FITNESS	19:00 -20:00 (A) FITNESS GYMNASIK	20:15 -21:00 (A) PILATES			
		20:15 -21:00 (A) RÜCKENSCHULE	20:15 -21:15 (B) BODY & SHAPE			