


## Gesundheits- und Fitnessangebote **be active** ab 09.03.2026

<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>
8:15-9:00 (A) + 9:15-10:00 (A) + <b>Sanfte Fitness</b> Andrea A.	8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + <b>REHA ORTHO</b> Andrea A.	8:15-9:00 (B) + 9:00-9:45 (B) + <b>REHA ORTHO</b> Cati	8:30-9:15 (B) + <b>REHA ORTHO</b> Andrea A.	
			08:30-09:30 (A) ++ <b>PILATES</b> Yana	
			09:45-10:45 (A) ++ <b>Yoga in ukrainischer Sprache</b> Yana	
			10:00-10:45 (düb) ++ <b>AQUA FITNESS</b> Andrea A.	
			10:45-11:30 (düb) + <b>WASSERGYMNASTIK</b> Andrea A.	
			14:00-14:45 (düb) + <b>WASSERGYMNASTIK</b> Andrea A.	
			14:45-15:30 (düb) + <b>WASSERGYMNASTIK</b> Andrea A.	
		15.30 -16:15 (düb) + <b>WASSERGYMNASTIK</b> Daniela M.	16:00-17:30 (PP) + <b>SPORT DER ÄLTEREN</b> Paulus	
16:45-17:45 (PP) + <b>KuRT 50 +</b> Anne		16:45-17:45 (A) + <b>YOGA</b> Claudia	18:00-18:45 (B) + <b>YOGA</b> Cati	
17:30-18:15 (düb) + <b>WASSERGYMNASTIK</b> 18:15-19:00 (düb) + <b>WASSERGYMNASTIK</b> Ulrike/Constanze	18:00-18:55 (A) + <b>Pilates</b> Alena	18:00-19:00 (A) + <b>YOGA</b> Claudia	19:00-19:45 (B) ++ <b>PILATES</b> Cati	17:00-18:00 (B) +++ <b>INDOOR CYCLING</b> Andrea E.
18:00-18:45 (B) + <b>REHA ORTHO</b> Cati	18:00-18:45 (B) + <b>REHA ORTHO</b> Daniela	18:00-18:45 (B) ++ <b>REHA ORTHO</b> Ellen	18:55-19:55 (A) +++ <b>XCO@-FITNESS</b> Andrea E.	17:00-18:00 (A) ++ <b>Yoga</b> Yana
18:00-18:45 (PP) + <b>REHA NEUROLOGIE</b> Anne W.	19:00-19:45 (B) + <b>RÜCKENFITNESS</b> Constanze	19:00-19:45 (A) ++ <b>FUNCTIONAL FITNESS</b> Anne W.	19:00-20:30 (PP) + <b>FITNESS GYMNASIK FÜR ÄLTERE</b> Ingrid	18:15-19:15 (A) +++ <b>Power Fit</b> Yana
19:00-20:00 (A) +++ <b>WORKOUT MIX</b> Cati	19:00-19:45 (A) ++ <b>FASZIEN TRAINING</b> Alena	19:30-20:15 (düb) ++ <b>AQUA FITNESS</b> Constanze	20:00-21:00 (B) + <b>YOGA</b> Claudia	
20:00-21:30 (B)+++ <b>INDOOR CYCLING TABATA MIX</b> Sascha	20:00-21:00 (A) +++ <b>BodyBoost&amp;Balance</b> Andrea E.	20:00-20:45 (A)++ <b>REHA AKTIV</b> Anne W.	20:00-21:00 (A) +++ <b>BBP</b> Ellen	

Rehasport
Kursangebot
Fitness

+ = leichte Intensität  
++ = mittlere Intensität  
+++ = hohe Intensität

(düb) = Schwimmbad düb  
(PP) = Peter Pan Sporthalle  
(A) = fitnessARENA (Eingang Vereinsheim)  
(B) = aktivBOX (Eingang Vereinsheim)

☎ 02594 / 787230  
@ beactive@tvduelmen.de  
🌐 www.tvduelmen.de