



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

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
8:15-9.00 (B) + 9:15-10.00 (B) + <b>Sanfte Fitness</b> Andrea A.	8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + <b>REHA ORTHO</b> Andrea A.	8:30-9:15 (B) + <b>REHA ORTHO</b> Cati	08:30-09:30 (A) ++ <b>PILATES</b> Yana		<h1>Sommerplan</h1> <h2>Mo. 20.07. - Fr. 07.08.26</h2> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black;"></div> Reha-Sport           <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #FFFFFF; border: 1px solid black;"></div> Fitness         </div>  </div> <p>           + = leichte Intensität            ++ = mittlere Intensität            +++ = hohe Intensität         </p> <p>           (PP) = Peter Pan Sporthalle            (A) = fitnessARENA (Eingang Vereinsheim)            (B) = aktivBOX (Eingang Vereinsheim)         </p>
<b>BITTE in unsere CLUBWAY APP schauen für Änderungen!</b>		<b>SPORT IM PARK 9:00-10:00 + Sanfte Fitness</b> Andrea A.	8:30-9:15 (B) + <b>REHA ORTHO</b> Andrea A.		
			09:45-10:45 (A) ++ <b>Yoga in ukrainischer Sprache</b> Yana <b>AUSFALL 06.08</b>		
16:45-17:45 (PP) + <b>KuRT 50 +</b> Anne <b>AUSFALL 27.07</b>		16:45-17:45 (A) +++ <b>Yoga</b> Claudia		17:00-18:00 (B) +++ <b>INDOOR CYCLING</b> Andrea E.	
18:00-18:45 (PP) + <b>REHA NEUROLOGIE</b> Anne <b>AUSFALL 27.07</b>	18:00-18:45 (A) ++ <b>REHA ORTHO</b> Daniela	18:00-18:45 (A) ++ <b>REHA ORTHO</b> Ellen		17:00-18:00 (A) ++ <b>Yoga</b> Yana	
18:00-18:45 (B) + <b>REHA Ortho</b> Cati		<b>SPORT IM PARK Yoga + 18:30-19:30</b> Cati	18:00-18:45 (A) +++ <b>Pilates</b> Cati	18:15-19:15 (A) +++ <b>Power Fit</b> Yana	
19:00-20:00 (B) + <b>Workout Mix</b> Cati		19:00-19:45 (A) ++ <b>FUNCTIONAL FITNESS</b> Anne	19:00-20:00 (A) +++ <b>XCO®-FITNESS</b> Andrea E.		
20:00-21:30 (B)+++ <b>INDOOR CYCLING</b> <b>TABATA MIX</b> Sascha	20:00-21:00 (A) +++ <b>BodyBoost&amp;Balance</b> Andrea E.		20:00-21:00 (A) +++ <b>Yoga</b> Claudia		

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

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
8:15-9.00 (B) + 9:15-10.00 (B) + <b>Sanfte Fitness</b> Andrea A.	8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + <b>REHA ORTHO</b> Andrea A.	8:30-9:15 (B) + <b>REHA ORTHO</b> Cati	08:30-09:30 (A) ++ <b>PILATES</b> Yana		<h1>Sommerplan</h1> <h2>Mo. 10.08. - Fr. 28.08.26</h2> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black;"></div> Reha-Sport           <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #FFFFFF; border: 1px solid black;"></div> Fitness         </div>  </div> <p>           + = leichte Intensität            ++ = mittlere Intensität            +++ = hohe Intensität         </p> <p>           (PP) = Peter Pan Sporthalle            (A) = fitnessARENA (Eingang Vereinsheim)            (B) = aktivBOX (Eingang Vereinsheim)         </p>
<b>BITTE in unsere CLUBWAY APP schauen für Änderungen!</b>			8:30-9:15 (B) + <b>REHA ORTHO</b> Andrea A.		
			09:45-10:45 (A) ++ <b>Yoga in ukrainischer Sprache</b> Yana		
16:45-17:45 (PP) + <b>KuRT 50 +</b> Anne				17:00-18:00 (B) +++ <b>INDOOR CYCLING</b> Andrea E.	
18:00-18:45 (PP) + <b>REHA NEUROLOGIE</b> Anne	18:00-18:45 (A) ++ <b>Pilates</b> Alena			17:00-18:00 (A) ++ <b>Yoga</b> Yana	
18:00-18:45 (B) + <b>REHA Ortho</b> Cati	18:00-18:45 (A) ++ <b>REHA ORTHO</b> Daniela	18:00-18:45 (A) ++ <b>REHA ORTHO</b> Ellen	18:00-18:45 (A) +++ <b>Pilates</b> Cati	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	19:00-19:45 (A) ++ <b>FUNCTIONAL FITNESS</b> Anne	19:00-20:00 (A) +++ <b>XCO®-FITNESS</b> Andrea E.		
20:00-21:30 (B)+++ <b>INDOOR CYCLING</b> <b>TABATA MIX</b>	20:00-21:00 (A) +++ <b>BodyBoost&amp;Balance</b> Andrea E.	20:00-20:45 (A) ++ <b>Reha Aktiv</b> Anne	20:00-21:00 (A) +++ <b>Yoga</b> Cati/Claudia		