



Gesundheits- und Fitnessangebote be active ab 28.09.2026

<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) + Sanfte Fitness Andrea A.	8:15-9:00 (B) + 9:15-10:00 (B) + REHA ORTHO Andrea A.	8:15-9:00 (B) + 9:00-9:45 (B) + REHA ORTHO Cati	8:30-9:15 (B) + REHA ORTHO Andrea A.	9:15-10:00 (düb) + Wassergymnastik Andrea A.
		8:30-9:15 (düb) + 9:15-10:00 (düb) + Wassergymnastik Andrea A.	08:30-09:30 (A) ++ PILATES Yana	
			09:45-10:45 (A) +++ Power Fit Yana	
16:45-17:45 (PP) + KuRT 50 + Anne		16:45-17:45 (B) + Mama Kind YOGA Yana	16:00-17:30 (PP) + SPORT DER ÄLTEREN Paulus	
17:30-18:15 (düb) + WASSERGYMNASTIK 18:15-19:00 (düb) + WASSERGYMNASTIK Ulrike/Constanze		16:45-17:45 (A) + YOGA Claudia	18:00-18:45 (B) + YOGA Cati	
18:00-18:45 (B) + REHA ORTHO Cati	18:00-18:55 (A) + Pilates Alena	18:00-19:00 (A) + YOGA Claudia	19:00-19:45 (B) ++ PILATES Cati	17:00-18:00 (B) +++ INDOOR CYCLING Andrea E.
18:00-18:45 (PP) + REHA NEUROLOGIE Anne W.	18:00-18:45 (B) + REHA ORTHO Daniela	18:00-18:45 (B) ++ REHA ORTHO Ellen	18:55-19:55 (A) +++ XCO®-FITNESS Andrea E.	17:00-18:00 (A) ++ Yoga Yana
19:30-20:15 (düb) ++ AQUA FITNESS Constanze	19:00-19:45 (B) + RÜCKENFITNESS Constanze	19:00-19:45 (A) ++ FUNCTIONAL FITNESS Anne W.	19:00-20:30 (PP) + FITNESS GYMNASTIK FÜR ÄLTERE Ingried	
19:00-20:00 (A) +++ WORKOUT MIX Cati	19:00-19:45 (A) ++ FASZIEN TRAINING Alena	19:00-19:45 (B) ++ Yoga in ukrainischer Sprache Yana	20:00-21:00 (B) + YOGA Claudia	
20:00-21:30 (B)+++ INDOOR CYCLING TABATA MIX Sascha	20:00-21:00 (A) +++ BodyBoost&Balance Andrea E.	20:00-20:45 (A)++ REHA AKTIV Anne W.	20:00-21:00 (A) +++ BBP Ellen	

Rehasport	+ = leichte Intensität
Kursangebot	++ = mittlere Intensität
Fitness	+++ = 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