

= TDVAktiv Gesund und Stark

= TDVAktiv Prävention (zertifiziert gem. §20)

= TDVAktiv + Rehasport

= Rehasport

= AOK Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Bewegungsbad</b> 					
<b>Bis auf weiteres keine Kurse</b>					
<b>Kursraum</b> 	 	 	 	 	 
<b>Trainingsfläche</b> 	 	 	 	 	 

**Für sämtliche Aktivitäten tel. Voranmeldung unter 0231 – 9430604 notwendig !!!**

= TDVAktiv Gesund und Stark

= TDVAktiv Prävention (zertifiziert gem. §20)

= TDVAktiv + Rehasport

= Rehasport

= AOK Kurse

**Bewegungsbad**



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Bis auf weiteres keine Kurse**

**Für sämtliche Aktivitäten tel. Voranmeldung unter 02331 – 4762940 notwendig !!!**

**Kursraum**



**Rehasport**  
10.00 - 10.45 Uhr

**Rehasport**  
11.00 - 11.45 Uhr

**Yoga**  
15.30 - 16.30 Uhr

**Walking Kurs**  
16.00 - 17.00 Uhr

**RückenFit**  
17.00 -17.45 Uhr

**Walking Kurs**  
17.15 - 18.15 Uhr

**Feldenkrais**  
17.45 -19.00 Uhr

**Rehasport**  
10.00 - 10.45 Uhr

**Rehasport**  
11.00 - 11.45 Uhr

**Rehasport**  
12.00 - 12.45 Uhr

**Tai-Ji**  
15.00 –16.30 Uhr

**Pilates**  
16.30 -17.30 Uhr

**Rehasport**  
10.00 - 10.45 Uhr

**Rehasport**  
11.00 - 11.45 Uhr

**Rehasport**  
15.00 - 15.45 Uhr

**Yoga**  
16.45 - 18.00 Uhr

**Rehasport**  
10.00 - 10.45 Uhr

**Rehasport**  
11.00 - 11.45 Uhr

**Rehasport**  
15.00 - 15.45 Uhr

**Rehasport**  
16.00 - 16.45 Uhr

**Rehasport**  
11.00 - 11.45 Uhr

**Rehasport**  
12.00 - 12.45 Uhr

**Tai-Ji**  
15.00 –16.30 Uhr

**Trainingsfläche  
in Volmarstein**

07.30 -08.15 Uhr  
15.15 - 19.15 Uhr

07.30 - 08.15 Uhr  
15.15 -19.15 Uhr

07.30 - 8.15 Uhr  
15.15 -19.15 Uhr


7.30 -8.15 Uhr  
15.15 -19.15 Uhr

07.30 - 08.15 Uhr  
15.15 -19.15 Uhr

 = TDV Aktiv Gesund und Stark

 = TDV Aktiv Prävention (zertifiziert gem. §20)

 = TDV Aktiv + Rehasport

 = Rehasport

 = AOK Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Bewegungsbad</b> 	AquaFit 10.00 –10.30 Uhr AquaFit 11.30 –12.00 Uhr AquaFit 13.00 –13.30 Uhr AquaFit 14.30 –15.00 Uhr AquaFit 15.45 –16.15 Uhr AquaFit 17.00 –17.30 Uhr	AquaFit 10.00 –10.30 Uhr AquaFit 11.30 –12.00 Uhr AquaFit 13.00 –13.30 Uhr AOK AquaFit 16.30 –17.15 Uhr ab 18.8.20	AquaFit 10.00 –10.30 Uhr AquaFit 11.30 –12.00 Uhr AquaFit 13.00 –13.30 Uhr AquaFit 14.30 –15.00 Uhr AquaFit 15.45 –16.15 Uhr AquaFit 17.00 –17.30 Uhr	AquaFit 10.00 –10.30 Uhr AquaFit 11.30 –12.00 Uhr AquaFit 13.00 –13.30 Uhr AquaFit 14.30 –15.00 Uhr AquaFit 15.45 –16.15 Uhr AquaFit 17.00 –17.30 Uhr AOK AquaFit 16.30 –17.15 Uhr ab 20.8.20	AquaFit 10.00 –10.30 Uhr AquaFit 11.30 –12.00 Uhr AquaFit 13.00 –13.30 Uhr
<b>Kursraum</b> 	Rehasport 15.30 –16.15 Uhr Yoga 16.30 –18.00 Uhr Jumping Fitness 18.15 –18.45 Uhr	Rehasport 15.30 –16.15 Uhr Pilates ab 28.7 16.30 –17.00 Uhr Rehasport 17.30 –18.15 Uhr Jumping Fitness 18.30 –19.00 Uhr	Rehasport 15.30 –16.15 Uhr Faszientraining 16.30 –17.00 Uhr Jumping Fitness 17.30 –18.00 Uhr Jumping Fitness 18.30 –19.00 Uhr	TDV Rückenfit 16.00 –16.30 Uhr Pilates ab 30.7 17.00 –17.30 Uhr Jumping Fitness 18.30 –19.00 Uhr	Bauch/Balance 13.30 –14.00 Uhr Yoga 16.30 –18.00 Uhr
<b>Trainingsfläche</b> 	7.30 -8.15 Uhr 15.15 -19.15 Uhr	7.30 -8.15 Uhr 15.15 -19.15 Uhr	7.30 -8.15 Uhr 15.15 -19.15 Uhr	7.30 -8.15 Uhr 15.15 -19.15 Uhr	7.30 -8.15 Uhr 13.15 - 15.15 Uhr

**Für sämtliche Aktivitäten tel. Voranmeldung unter 02335 – 6394904 notwendig !!**