

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

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

Therapiezentrum Dortmund, Kursplan ab 13.7.2020

= TDVAktiv Gesund und Stark

= TDVAktiv Prävention (zertifiziert gem. §20)

= TDVAktiv + Rehasport

= Rehasport

= AOK Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Bewegungsbad 					
Bis auf weiteres keine Kurse					
Kursraum 	 	 	 	 	
Trainingsfläche 	 	 	 	 	

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