



Trainingszeiten Gesundheitssport

| Kurs | Uhrzeit | Ort | Trainer | Hinweis |
|---|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------|---|
| Autogenes Training für Erwachsene | Montag Montag - 18:00 - 19:00 Uhr | TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum | Beate Kammel | Fortgeschrittene - Teilnahme nur nach Besuch des Anfängerkurses möglich - weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle |
| | Montag Montag - 19:00 - 20:00 Uhr | TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum | Beate Kammel | Fortgeschrittene - Teilnahme nur nach Besuch des Anfängerkurses möglich - weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle |
| | Montag Montag - 20:00 - 21:00 Uhr | TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum | Beate Kammel | Anfänger |
| | Freitag Freitag - 09:00 - 10:00 Uhr | TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum | Beate Kammel | Anfänger |
| | Freitag Freitag - 10:00 - 11:00 Uhr | TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum | Beate Kammel | Fortgeschrittene - Teilnahme nur nach Besuch des Anfängerkurses möglich - weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle |
| Ausgleichsgymnastik für Berufstätige | Mittwoch Mittwoch - 19:00 - 20:00 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Regine Kunzmann | |
| | Mittwoch Mittwoch - 20:00 - 21:00 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Regine Kunzmann | |
| Fitness für Rücken und Beckenboden - Gymnastik für Frauen | Dienstag Dienstag - 09:30 - 10:30 Uhr | TSV-Halle | Monika Kolbeck | |
| Mami Fitness | Dienstag Dienstag - 10:30 - 11:30 Uhr | TSV-Halle | Monika Kolbeck | |
| Kreuzfidel | Montag Montag - 19:00 - 20:00 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Regine Kunzmann | |
| | Mittwoch Mittwoch - 11:00 - 12:00 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Beate Kammel | |
| | Freitag Freitag - 17:15 - 18:15 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Kornelia Salamon | |
| Wirbelsäulengymnastik - Prävention | Mittwoch Mittwoch - 10:00 - 11:00 Uhr | TSV-Halle | Kilian Drechsel | |
| Sport bei Morbus Parkinson | Montag Montag - 10:00 - 11:00 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | | |

| Kurs | Uhrzeit | Ort | Trainer | Hinweis |
|--------------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| Gymnastik für Osteoporosepatienten | Mittwoch Mittwoch - 09:00 - 10:00 Uhr | TSV-Halle | Lena Stelzenmüller | |
| Herzsportgruppe | Mittwoch Mittwoch - 10:00 - 11:00 Uhr | TSV-Halle | Ute Braun Iris Diebels | |
| | Mittwoch Mittwoch - 11:00 - 12:00 Uhr | TSV-Halle | Ute Braun Jutta Bayerlein | |
| | Donnerstag Donnerstag - 10:00 - 11:00 Uhr | TSV-Halle | Ute Braun Iris Diebels | |
| Sport für Diabetiker Typ II | Mittwoch Mittwoch - 08:45 - 10:15 Uhr | TSV-Halle | Sophie Birnkammer | |
| Fit und beweglich bis ins hohe Alter | Montag Montag - 09:00 - 10:00 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Regine Kunzmann | |
| Wirbelsäulengymnastik | Dienstag Dienstag - 08:00 - 09:00 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Kathleen Kober | |
| | Dienstag Dienstag - 09:00 - 10:00 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Kathleen Kober | |
| | Dienstag Dienstag - 10:00 - 11:00 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Kathleen Kober | |
| | Dienstag Dienstag - 18:00 - 19:00 Uhr | TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum | Karlheinz Dötz | |
| | Dienstag Dienstag - 19:00 - 20:00 Uhr | TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum | Karlheinz Dötz | |
| | Mittwoch Mittwoch - 08:00 - 09:00 Uhr | TSV-Halle | Lena Stelzenmüller | |
| | Donnerstag Donnerstag - 08:30 - 09:30 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Jutta Bayerlein | |
| | Donnerstag Donnerstag - 09:30 - 10:30 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Jutta Bayerlein | |
| | Donnerstag Donnerstag - 10:30 - 11:30 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Jutta Bayerlein | |
| | Freitag Freitag - 08:30 - 09:30 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Tobias Reinold | Start ab 5 Anmeldungen |
| Yoga | Freitag Freitag - 19:00 - 20:00 Uhr | TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum | Miriam Fuchs | |
| | Donnerstag Donnerstag - 17:00 - 18:00 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Biljana Engel | |
| | Donnerstag Donnerstag - 18:00 - 19:00 Uhr | TSV-Halle - Gymnastikraum | Biljana Engel | |
| Qi Gong | Donnerstag Donnerstag - 19:00 - 20:00 Uhr | TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum | Biljana Engel | |
| | Mittwoch Mittwoch - 18:15 - 19:15 Uhr | TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum | Jeannette Sell | |
| Gehirntrainingsprogramm | Mittwoch Mittwoch - 19:15 - 20:15 Uhr | TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum | Jeannette Sell | |
| | Freitag Freitag - 07:30 - 08:30 Uhr | TSV-Halle | Tobias Reinold | Start ab 13.11., ab 5 Anmeldungen |

| Kurs | Uhrzeit | Ort | Trainer | Hinweis |
|-------------|--|------------|-------------------|----------------|
| BodyArt | Dienstag Dienstag - 08:30 - 09:30 Uhr | Online | Beate Feist | |
| Qi Gong | Montag Montag - 18:00 - 19:00 Uhr | Online | Jeannette Sell | |
| | Mittwoch Mittwoch - 09:00 - 10:00 Uhr | Online | Karen Protsch | |
| Mamifitness | Donnerstag Donnerstag - 10:00 - 11:00 Uhr | Online | Monika Kolbeck | |
| Yoga | Freitag Freitag - 18:00 - 19:00 Uhr | Online | Mario Bucchich | |