

GESUNDHEITS- und REHASPORTPROGRAMM

Stand 12/2024

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
08:30 60 MIN	Rücken Fit Ilona TVD-Halle	09:00 60 MIN	Präventives Haltungstraining Luise Raum 2/3	08:30 60 MIN	Rücken Fit Heidi TVD-Halle	09:00 60 MIN	Yoga Balance Yoga für den Rücken Yasminka Raum 1 (NH)	09:30 60 MIN	Reha Orthopädie Kristina Raum 1 (NH)				
08:30 60 MIN	Qigong Luise Raum 1 (NH)	10:00 60 MIN	Stretch & Relax Birgit Raum 1 (NH)	09:30 60 MIN	Fit werden - gesund bleiben Heidi TVD-Halle	10:00 60 MIN	Reha - Bleib dran / bleib fit Birgit Raum 2/3 (NH)					LEGENDE	
09:30 60 MIN	Fit werden- gesund bleiben Ilona TVD-Halle	10:00 60 MIN	Reha Sitzgymnastik Luise Raum 2/3 (NH)	11:30 60 MIN	Reha Orthopädie Birgit Raum 2/3 (NH)	11:00 60 MIN	Reha Orthopädie Birgit Raum 2/3 (NH)	10:00 90 MIN	Rücken Balance Monika Raum 2/3 (NH)			TVD-Mitgliedschaft / TVD-10er Karte (89 EUR)	
09:00 60 MIN	Yoga "Sanft & Sicher" Anja Raum2/3(NH)	11:00 60 MIN	Reha Orthopädie Luise Raum 2/3 (NH)									Präventionskurs Zuschuss von Krankenkasse möglich (Kursgebühr auf Anfrage)	
16:00 60 MIN	Reha Orthopädie Luise Raum 2/3 (NH)											Angebote nur mit Reha-Verordnung	
16:50 60 MIN	Bewegen statt Schönen Doris TH Urnenstr. 7	16:50 60 MIN	Gym a la Feldenkrais Doris TH Urnenstr. 7	17:00 60 MIN	Reha Orthopädie Judith Raum 2/3 (NH)	14:30 45 MIN	Reha Orthopädie Aqua / Natascha Genovevabad					Kursformat (Kursgebühr auf Anfrage)	
18:00 60 MIN	Bauch-Beine-Po (BBP) Doris TH Urnenstr. 7	18:00 60 MIN	Pilates Doris TH Urnenstr. 7	18:00 60 MIN	Reha Orthopädie Judith Raum 2/3 (NH)	15:15 45 MIN	Reha Orthopädie Aqua / Natascha Genovevabad					Angebote für Mitglieder des DellFitClub (Abo oder DFC- 10er Karte)	
18:00 60 MIN	Sport & Spiel Luise Thurner Str. 23	18:30 60 MIN	Aqua-Fit Jule Schwimmbad Schulstraße	19:30 90 MIN	Reha-Koronar Hans Gesamtschule Holweide			19:00 90 MIN	Reha-Koronar Hans Gesamtschule Holweide			Bleib dran, bleib fit - Angebot	
19:00 60 MIN	Fitness für Ihn Ralf Platz / TVD-Halle	19:00 60 MIN	Faszientraining Doris TH Urnenstr. 7	ab 18:00 je 45 Min	Reha Orthopädie / 3 Gruppen / Aqua / nn Schulstr. 51	18:30 60 MIN	Sport & Spiel Anouk TH Urnenstr. 7						
19:10 60 MIN	Bewegen statt Schönen Doris TH Urnenstr. 7	20:00 90 MIN	Bewegen statt Schönen Doris TH Urnenstr. 7			19:00 60 MIN	Walking Eva TVD-Platz & Wald						
19:00 60 MIN	Yoga "Sanft & Sicher" Anja Raum2/3(NH)												

