

TVO Kurse ab 28.01.2026					
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr			Faszien, Stretching & Mobility 9.00-10.00 Uhr mit Jackie	Hatha Yoga 7.30-8.45 Uhr alle 2 Wochen mit Dagmar	Yoga 9.15-10.30 Uhr mit Annette
9.30 Uhr					
10.00 Uhr	Fit in die Woche 10.00-11.15 Uhr mit Jackie / Elvira		Pilates 10.00-11.00 Uhr mit Jackie		Qi gong 10.35-11.35 Uhr mit Annette
10.30 Uhr					
11.00 Uhr					Fit ins Wochenende 11.00-12.00 Uhr mit Nora
11.30 Uhr					
12.00 Uhr					
16.30 Uhr					
17.00 Uhr	Jumping 17.15-18.15 Uhr mit Elvira				
17.30 Uhr	HIIT Training 17.30-18.30 Uhr mit Sarah			BodyForming Haltungs-u. Bewegungstraining 17.45-18.45 Uhr mit Tanja	
18.00 Uhr		Aktives Rückentraining* 18.00-19.00 Uhr mit Tanja			
18.30 Uhr	Latin Moves 18.30-19.30 Uhr mit Sarah		Pilates 18.00-19.00 Uhr mit Martina	Jumping Kids 17.45-18.45 Uhr mit Poonam	
19.00 Uhr	Funktionelles Training für den ganzen Körper 18.45-19.45 Uhr mit Tanja	Fit Flames 19.00-20.00 Uhr mit Olga	Step Functional 18.30-19.30 Uhr mit Nora	Jumping Teens 18.50-19.50 Uhr mit Poonam	
19.30 Uhr				Pilates 19.00-20.00 Uhr mit Jackie	
20.00 Uhr		HathaYoga 18.45-20.00 Uhr alle 2 Wochen mit Dagmar		Jumping* 20.15-21.15 Uhr mit Poonam	
20.30 Uhr		Kapow 20.00-21.00 Uhr mit Poonam			
21.00 Uhr		AquaPower 20.30-21.30 Uhr mit Alina		AquaFitness 20.45-21.45 Uhr mit Ernst	
	*Blockkurse	TV-Halle	Kursraum oben	Kursraum unten	Schwimmbad Schulsportthalle
	Infos der Kosten im Fitnessstudio				