

**Trainingszeiten Abteilung Turnen und Gesundheitssport, TuS Zwingenberg, Jakob-Delp-Halle,
Wiesenpromenade 5, Stand: 10/22**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Gaby D. Stretching/Pilates 9 - 10 Uhr	Andrea V. REHA 1 Orthopädie 9 - 10 Uhr	Maja H. Frauengymnastik 1 9 - 10 Uhr	Anett E. Präventives Alltagstraining 9 - 10 Uhr	Andrea H. Rücken meets Pilates 9- 10 Uhr	
Anette K.-M. Wirbelsäulen- gymnastik 10.15-11.15	Andrea V. REHA 2 Orthopädie 10 - 11 Uhr	Maja H. Frauengymnastik 2 10 - 11 Uhr	Heike D. Bodystyling 10.15 - 11.15 Uhr	Claudia W. Fit und stabil 10 - 11 Uhr	
Heike D. REHA 4 Orthopädie 14 - 15 Uhr	Andrea V. REHA GYM Orthopädie 11-12 Uhr				
Heike D. REHA 9 Orthopädie 15 - 16 Uhr		REHA 3 Orthopädie 14.30-15.30 Uhr			
	Beatrix M. Nordic-Walking Niederwald-See 17 - 18 Uhr				
Eike H. Yoga Flow 16.45-18 Uhr	Claudia W. REHA 8 Orthopädie 17.30 - 18.30 Uhr	Anett E. Outdoortraining 16-17 Uhr	Tanja F. FitMix 18.30-19.30 Uhr	Sandra G. Rückenfit Kurs 17.15-18.15 Uhr	
Gaby D. Bauch-Beine-Po 18 - 19 Uhr	Adriane Sch. Laufkurs 17.15-18.15 uhr	Michael B. Gymnastik für Männer 17 - 18 Uhr	Stepanka B. Zumba Kurs 19.30-20.30 Uhr	Sandra G. BodyFit 18.15 - 19.15 Uhr	
Sandra G. BodyShape 19 - 20 Uhr	Claudia W. Workout 18.30-19.30 Uhr	Anette K.-M. Feel well mit Pilates u.m. 19 -20 Uhr			

Anmeldung über die App oder Homepage unbedingt erforderlich !