

**Trainingszeiten Abteilung Turnen und Gesundheitssport, TuS Zwingenberg, Jakob-Delp-Halle,
Wiesenpromenade 5, Stand: 06/24**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Stretching nach Pilates 8.50 - 9.50 Uhr Anett E.	Andrea V. REHA 1 Orthopädie 9 - 10 Uhr	Beatrix M. Fit und gesund durch Ganzkörpertr. 9 - 10 Uhr		Isabel Early morning Yoga 7 - 8 Uhr
Stabil in den Tag 10 -11 Uhr Anett E.	Andrea V. REHA GYM Orthopädie 10-11 Uhr	Andrea V. Hockergymnastik 10.15-11.15 Uhr	Heike D. Bodystyling 10.00 - 11.00 Uhr	Andrea H. Rücken meets Pilates 9 - 10 Uhr
Anett E. REHA 2 Orthopädie 11-12 Uhr				
Heike D. REHA 4 Orthopädie 14 - 15 Uhr		Heike D. REHA 3 Orthopädie 14.30-15.30 Uhr		
Heike D. REHA 9 Orthopädie 15 - 16 Uhr	Beatrix M. Nordic-Walking Niederwald-See 17 - 18 Uhr			
Eike H. Yoga Flow 16.45-17.45 Uhr	Anett E. REHA 8 Orthopädie 17.15 - 18.15 Uhr			
Eva Sch. Bauch-Beine-Po 18 - 19 Uhr	Adriane Sch. Laufkurs 17.15-18.15 Uhr	Michael Brudy Gymnastik für Männer 17 - 18 Uhr	Sandra G. BodyShape 18.30-19.30 Uhr	Sandra G. RückenFit 18.00 - 19.00 Uhr
Daniela S. Hot iron Kurs 19 - 20 Uhr	Heidi H. Faszio® 18.30-19.30 Uhr	Daniela S. Pilates trifft Wirbelsäulengym 19 -20 Uhr	Stepanka B. Zumba Kurs 19.30-20.30 Uhr	