SPORTANGEBOTE

Abteilung Fitness & Gesundheit

GÜLTIG AB 01.11.2026

MONTAG

09:00 - 09:45 Uhr — FITNESS
Jahnfreunde (Kondition)
EMTV-Halle · Ulrike

10:00 - 10:45 Uhr — GESUNDHEIT
RückenFit
EMTV-Halle · Ulrike

17:00 - 17:45 Uhr — FITNESS
FitnessMix 60Plus (Frauen)
Sporthalle TKS · Martina

18:00 - 18:45 Uhr — FITNESS
BodyWorkout (Frauen)
Kaltenweide / Outdoor · Tamara

20:30 - 21:15 Uhr — FITNESS
FitnessMix (Männer)
EMTV-Halle · Andrea

DIENSTAG

09:00 - 09:45 Uhr — FITNESS
FitnessMix (Frauen)
EMTV-Halle · Ulrike

10:00 - 10:45 Uhr — GESUNDHEIT
RückenFit
EMTV-Halle · Ulrike

11:00 - 11:45 Uhr — REHA
Gefäßsport
EMTV-Gymraum · Ulrike

16:00 - 16:45 Uhr — GESUNDHEIT
Bleibfit 60Plus
EMTV-Gymraum · Ulrike

17:00 - 17:45 Uhr — REHA
RückenFit / Reha (Ortho)
EMTV-Gymraum · Ulrike

18:00 - 18:45 Uhr — REHA
RückenFit / Reha (Ortho)
EMTV-Gymraum · Tamara

18:30 - 19:15 Uhr — FITNESS
FitnessMix (gemischt)
Sporthalle Ramskamp · Ulrike

19:30 - 20:30 Uhr — SONSTIGES
Ballsport
BCSS neu · Stefan

19:00 - 19:45 Uhr — GESUNDHEIT
RückenFit
EMTV-Gymraum · Tamara

20:00 - 20:45 Uhr — GESUNDHEIT
RückenPower
EMTV-Gymraum · Tamara

MITTWOCH

10:00 - 10:45 Uhr — GESUNDHEIT
RückenSanft
EMTV-Gymraum · Nicole

11:00 - 11:45 Uhr — REHA
EasyYoga / Reha (Ortho)
EMTV-Gymraum · Nicole

13:30 - 14:15 Uhr — REHA
Wassergymnastik
Badepark · Tamara

17:00 - 17:45 Uhr — REHA
RückenFit / Reha (Ortho)
Olympiahalle · Ulrike

18:00 - 18:45 Uhr — FITNESS
CardioFit (Männer)
Olympiahalle · Ulrike

19:00 - 20:00 Uhr — REHA
Herzsport
Olympiahalle · Team Herzsport

19:00 - 19:45 Uhr — FITNESS
BodyWorkout (Frauen)
EMTV-Gymraum · Nicole

20:00 - 20:45 Uhr — FITNESS
FitnessMix (gemischt)
EMTV-Halle · Tamara

DONNERSTAG

09:00 - 09:45 Uhr — FITNESS
Jahnfreunde (Kraft)
EMTV-Halle · Ulrike

09:00 - 09:45 Uhr — REHA
Reha (Ortho)
EMTV-Gymraum · Nicole

10:00 - 10:45 Uhr — FITNESS
FitnessMix (Frauen)
EMTV-Halle · Ulrike

10:00 - 10:45 Uhr — GESUNDHEIT
RückenFit
EMTV-Gymraum · Nicole

11:00 - 11:45 Uhr — REHA
Lungensport
EMTV-Gymraum · Ulrike

17:00 - 17:45 Uhr — REHA
Reha (Ortho)
EMTV-Gymraum · Nicole

18:00 - 18:45 Uhr — GESUNDHEIT
RückenPower
EMTV-Gymraum · Nicole

19:00 - 19:45 Uhr — FITNESS
Sportiv
EMTV-Halle · Tamara

FREITAG

09:00 - 09:45 Uhr — REHA
Gefäßsport
EMTV-Gymraum · Ulrike

10:00 - 10:45 Uhr — REHA
Lungensport
EMTV-Gymraum · Ulrike

11:00 - 11:45 Uhr — FITNESS
FitnessMix 60Plus
EMTV-Gymraum · Andrea

12:30 - 13:15 Uhr — REHA
Wassergymnastik
Badepark · Tamara / Ulrike

BEITRÄGE

Fitnessangebote: Grundbeitrag + 1 € / Monat

Gesundheitsangebote: Grundbeitrag + 4 € / Monat

Sonstige Angebote: Grundbeitrag

Fitness · **Gesundheit** · **Sonstiges** · **Reha-Sport: Reha-Verordnung**

TKS = Timm-Kröger-Schule | Änderungen vorbehalten