





 = TDV Aktiv Gesund und Stark

 = TDV Aktiv Prävention (zertifiziert gem. §20)

 = TDV Aktiv + Rehasport

 = Rehasport

 = AOK Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Bewegungsbad 	AquaFit 10.00 –10.30 Uhr AquaFit 11.30 –12.00 Uhr AquaFit 13.00 –13.30 Uhr AquaFit 14.30 –15.00 Uhr AquaFit 15.45 –16.15 Uhr AquaFit 17.00 –17.30 Uhr	AquaFit 10.00 –10.30 Uhr AquaFit 11.30 –12.00 Uhr AquaFit 13.00 –13.30 Uhr AOK AquaFit 16.30 –17.15 Uhr ab 18.8.20	AquaFit 10.00 –10.30 Uhr AquaFit 11.30 –12.00 Uhr AquaFit 13.00 –13.30 Uhr AquaFit 14.30 –15.00 Uhr AquaFit 15.45 –16.15 Uhr AquaFit 17.00 –17.30 Uhr	AquaFit 10.00 –10.30 Uhr AquaFit 11.30 –12.00 Uhr AquaFit 13.00 –13.30 Uhr AquaFit 14.30 –15.00 Uhr AquaFit 15.45 –16.15 Uhr AquaFit 17.00 –17.30 Uhr AOK AquaFit 18.15 –19.00 Uhr ab 20.8.20	AquaFit 10.00 –10.30 Uhr AquaFit 11.30 –12.00 Uhr AquaFit 13.00 –13.30 Uhr
Kursraum 	Rehasport 15.30 –16.15 Uhr Yoga 16.30 –18.00 Uhr Jumping Fitness 18.15 –18.45 Uhr	Rehasport 15.30 –16.15 Uhr Pilates ab 28.7 16.30 –17.00 Uhr Rehasport 17.30 –18.15 Uhr Jumping Fitness 18.30 –19.00 Uhr	Rehasport 15.30 –16.15 Uhr Faszientraining 16.30 –17.00 Uhr Jumping Fitness 17.30 –18.00 Uhr	TDV Rückenfit 16.00 –16.30 Uhr Pilates ab 30.7 17.00 –17.30 Uhr Jumping Fitness 18.30 –19.00 Uhr	Bauch/Balance 13.30 –14.00 Uhr Yoga 16.30 –18.00 Uhr
Trainingsfläche 	7.30 -8.15 Uhr 15.15 -19.15 Uhr	7.30 -8.15 Uhr 15.15 -19.15 Uhr	7.30 -8.15 Uhr 15.15 -19.15 Uhr	7.30 -8.15 Uhr 15.15 -19.15 Uhr	7.30 -8.15 Uhr 13.15 - 15.15 Uhr

Für sämtliche Aktivitäten tel. Voranmeldung unter 02335 – 6394904 notwendig !!

Therapiezentrum Dortmund, Kursplan ab 13.7.2020

= TDVAktiv Gesund und Stark

= TDVAktiv Prävention (zertifiziert gem. §20)

= TDVAktiv + Rehasport

= Rehasport

= AOK Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Bewegungsbad 					
Bis auf weiteres keine Kurse					
Kursraum 	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;">Fit im Alltag 10.45 – 11.30 Uhr</div> <div style="background-color: #808080; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;">Rehasport 14.00 – 14.45 Uhr</div>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;">Yoga 9.00 – 10.15 Uhr</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;">Pilates 15.30 – 16.15 Uhr</div>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;">WS Gymnastik 09.30-10.15 Uhr</div> <div style="background-color: #808080; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;">Rehasport 14.00 – 14.45 Uhr</div>	<div style="background-color: #808080; padding: 5px; text-align: center;">Rehasport 10.00 – 10.45 Uhr</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;">Yoga 15..45 – 17.15 Uhr</div>	<div style="background-color: #808080; padding: 5px; text-align: center;">Rehasport 10.00 – 10.45 Uhr</div> <div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;">Pilates 11.00 – 11.45 Uhr</div>
Trainingsfläche 	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;">8.00 -15.30 Uhr</div> <div style="background-color: #D3D3D3; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;">8.00 -15.30 Uhr</div>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;">8.00 -15.30 Uhr</div> <div style="background-color: #D3D3D3; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;">8.00 -15.30 Uhr</div>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;">8.00 -15.30 Uhr</div> <div style="background-color: #D3D3D3; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;">8.00 -15.30 Uhr</div>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;">8.00 -15.30 Uhr</div> <div style="background-color: #D3D3D3; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;">8.00 -15.30 Uhr</div>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;">8.00 -12.00 Uhr</div> <div style="background-color: #D3D3D3; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;">8.00 -12.00 Uhr</div>
Für sämtliche Aktivitäten tel. Voranmeldung unter 0231 – 9430604 notwendig !!!					

 = TDVAktiv Gesund und Stark

 = TDVAktiv Prävention (zertifiziert gem. §20)

 = TDVAktiv + Rehasport

 = Rehasport

 = AOK Kurse

Bewegungsbad



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Bis auf weiteres keine Kurse

Für sämtliche Aktivitäten tel. Voranmeldung unter 02331 – 4762940 notwendig !!!

Kursraum



Rehasport
10.00 - 10.45 Uhr

Rehasport
11.00 - 11.45 Uhr

Yoga
15.30 - 16.30 Uhr

Walking Kurs
16.00 - 17.00 Uhr

RückenFit
17.00 -17.45 Uhr

Walking Kurs
17.15 - 18.15 Uhr

Feldenkrais
17.45 -19.00 Uhr

Rehasport
10.00 - 10.45 Uhr

Rehasport
11.00 - 11.45 Uhr

Rehasport
12.00 - 12.45 Uhr

Tai-Ji
15.00 –16.30 Uhr

Pilates
16.30 -17.30 Uhr

Rehasport
10.00 - 10.45 Uhr

Rehasport
11.00 - 11.45 Uhr

Rehasport
15.00 - 15.45 Uhr

Yoga
16.45 - 18.00 Uhr

Rehasport
10.00 - 10.45 Uhr

Rehasport
11.00 - 11.45 Uhr

Rehasport
15.00 - 15.45 Uhr

Rehasport
16.00 - 16.45 Uhr

Rehasport
11.00 - 11.45 Uhr

Rehasport
12.00 - 12.45 Uhr

Tai-Ji
15.00 –16.30 Uhr

**Trainingsfläche
in Volmarstein**

07.30 -08.15 Uhr

15.15 - 19.15 Uhr

07.30 - 08.15 Uhr

15.15 -19.15 Uhr

07.30 - 8.15 Uhr

15.15 -19.15 Uhr

7.30 -8.15 Uhr

15.15 -19.15 Uhr

07.30 - 08.15 Uhr

15.15 -19.15 Uhr