



Aktuelles Sportprogramm ab 22. September 2025 im Vereinsheim



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
08.30 - 09.00			08.30-09.30 Uhr (mit Nicole)	9.00-10.30 Uhr Krabbeltturnen (mit Susanne)	9.00-10.00 Uhr (mit Nicole)	
09.00 - 09.30		9.00-10.00 Uhr (mit Nicole)	Reha-Sport (Orthopädie)		Rumpf ist Trumpf	
09.30 - 10.00		Fit-Mix	09.30-10.30 Uhr (mit Nicole)			10.00-11.00 Uhr (mit Nicole)
10.00 - 10.30		10.00-11.00 Uhr (mit Nicole)	Sanft bewegt...			bellicon® Workout
10.30 - 11.00		Reha-Sport (COPD)	10.45-11.45 Uhr (mit Silke)			11.00-12.00 Uhr (mit Nicole)
11.00 - 11.30		11.00-12.00 Uhr (mit Nicole)	Gesunder Rücken			Yonga
11.30 - 12.00		Fit ab 60				
12.00 - 12.30	Für den Reha-Sport: Fragen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt nach einer Reha-Verordnung!					14.00-15.00 Uhr (mit Heike)
12.30 - 13.00						"Locker vom Hocker"
13.00 - 13.30	* Bellicon Health/ Minitrampolin -erfordert Anmeldung und Zuzahlung!!!					16.00-17.00 Uhr 5-8 J. (mit Darina)
13.30 - 14.00					Kindertanz	
14.00 - 14.30	14.00-15.00 Uhr (mit Nicole)		14.15-15.00 Uhr 3-6 J.(mit Silke)	14.00-15.00 Uhr 3-5 J. (mit Nicole)	17.00-18.00 Uhr 8-12 J.(mit Darina)	
14.30 - 15.00	Neuroathletik/REHA		"Tanzzwerg" Kindertanz	Psychomotorisches Turnen	Kindertanz/HipHop	
15.00 - 15.30	15.00-16.00 Uhr (mit Nicole)	15.00-16.00 Uhr (mit Nicole)	15.00-15.45 Uhr 6-7 J. (mit Silke)	15.00-16.00 Uhr 5-7 J. (mit Nicole)	18.00-19.00 Uhr ab 12 J.(mit Darina)	
15.30 - 16.00	Herz- bzw. Koronarsport	Reha-Sport für Kinder	"Sternschnuppen"Kindertanz	Psychomotorisches Turnen	HipHop	
16.00 - 16.30	16.00-17.00 Uhr (mit Kerstin)	16.00-17.00 Uhr (mit Nicole)	15.45-16.45 Uhr 8-10 J.(mit Silke)	16.00-17.00 Uhr (mit Kerstin)	19.00-20.00 Uhr (mit Darina)	
16.30 - 17.00	Herz- bzw. Koronarsport	bellicon® Workout	"Super Girls"Kindertanz	Reha-Sport (COPD)	Dance Mix	
17.00 - 17.30	17.00-18.00 Uhr (mit Nicole)	17.00-18.00 Uhr (mit Nicole)	17.00-18.00 Uhr ab 6 J.(mit Darina)	17.00-18.00 Uhr (mit Nicole)		
17.30 - 18.00	Rücken Fit	Reha-Sport für Kinder	Cheer/ Dance	Reha-Sport (Orthopädie)		
18.00 - 18.30			18.30-19.30Uhr (mit Nicole)	18.00-19.00 Uhr (mit Heike)	Samstag	
18.30 - 19.00		18.30-19.30 Uhr (mit Nicole)	bellicon® Workout	Frauengymnastik	10.00-11.30 Uhr (mit Heike)	
19.00 - 19.30	19.00-20.00 Uhr (mit Grit)	Crosstraining	19.30-20.30 Uhr (mit Grit)	19.15-20.15 Uhr (mit Nicole)	Workout im Grünen	
19.30 - 20.00	BODY FIT		STEP X-TRAIN	Hot Iron®	Natürlich fit	
20.00 - 20.30						
20.30 - 21.00						

Für Nicht-TuS-Mitglieder sind Zehnerkarten in der Geschäftsstelle erhältlich!

Anmeldung sowie weitere Informationen in der Geschäftsstelle unter Tel.: **05472-4782**

Mehr Informationen auch unter www.tusbadessen.de