



Aktuelles Sportprogramm ab 01.05.2026 im Vereinsheim



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 - 09.00			08.30-09.30 Uhr (mit Nicole) Reha-Sport (Orthopädie)	9.00-10.30 Uhr Krabbelturnen (mit Susanne)	9.00-10.00 Uhr (mit Nicole) Rumpf ist Trumpf
09.00 - 09.30		9.00-10.00 Uhr (mit Nicole) Fit-Mix	09.30-10.30 Uhr (mit Nicole) Sanft bewegt...		10.00-11.00 Uhr (mit Nicole) bellicon® Workout
09.30 - 10.00		10.00-11.00 Uhr (mit Nicole) Reha-Sport (COPD)	10.45-11.45 Uhr (mit Silke) Gesunder Rücken		11.00-12.00 Uhr (mit Nicole) Yonga
10.00 - 10.30		11.00-12.00 Uhr (mit Nicole) Sport ab 60+			
10.30 - 11.00			12.00-13.00 Uhr (mit Nicole) Prävention		14.00-15.00 Uhr (mit Heike) "Locker vom Hocker"
11.00 - 11.30					16.00-17.00 Uhr 5-8 J. (mit Darina) Kindertanz
11.30 - 12.00					17.00-18.00 Uhr 8-12 J.(mit Darina) Kindertanz/HipHop
12.00 - 12.30	Für den Reha-Sport: Fragen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt nach einer Reha-Verordnung!				18.00-19.00 Uhr ab 12 J.(mit Darina) HipHop
12.30 - 13.00					19.00-20.00 Uhr (mit Darina) Dance Mix
13.00 - 13.30	14.00-15.00 Uhr (mit Nicole) Neuroathletik/REHA		14.15-15.00 Uhr 3-6 J.(mit Silke) "Tanzzwerg" Kindertanz	14.00-15.00 Uhr 3-5 J. (mit Nicole) Psychomotorisches Turnen	
13.30 - 14.00			15.00-15.45 Uhr 6-7 J. (mit Silke) "Sternschnuppen" Kindertanz	15.00-16.00 Uhr 5-7 J. (mit Nicole) Psychomotorisches Turnen	
14.00 - 14.30	15.00-16.00 Uhr (mit Nicole) Herz- bzw. Koronarsport	15.00-16.00 Uhr 4-6 J. (mit Nicole) Psychomotorisches Turnen	15.45-16.45 Uhr 8-10 J.(mit Silke) "Super Girls" Kindertanz	16.00-17.00 Uhr (mit Kerstin) Reha-Sport (COPD)	
14.30 - 15.00	16.00-17.00 Uhr (mit Kerstin) Herz- bzw. Koronarsport	16.00-17.00 Uhr (mit Nicole) Reha-Sport Kids&Teens	17.00-18.00 Uhr ab 6 J.(mit Darina) Cheer/ Dance	17.00-18.00 Uhr (mit Olga) Rückenfitness: stark & mobil	
15.00 - 15.30	17.00-18.00 Uhr (mit Olga) Rücken Fit	17.00-18.00 Uhr (mit Nicole) bellicon® Workout	18.00-19.00 Uhr (mit Grit) Prävention	18.00-19.00 Uhr (mit Heike) Frauengymnastik	10.00-11.30 Uhr (mit Heike) Workout im Grünen
15.30 - 16.00	18.00-19.00 Uhr (mit Olga) Dance on the ball	18.30-19.30 Uhr (mit Nicole) Crosstraining	19.00-20.00 Uhr (mit Anika) POWER WORKOUT	19.15-20.15 Uhr (mit Nicole) Hot Iron®	Natürlich fit
16.00 - 16.30	19.00-20.00 Uhr (mit Grit) BODY FIT	19.30-20.30 Uhr (mit Nicole) bellicon® Workout			
16.30 - 17.00					
17.00 - 17.30					
17.30 - 18.00					
18.00 - 18.30					
18.30 - 19.00					
19.00 - 19.30					
19.30 - 20.00					
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