



Kursangebot	Seite	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Ort / Kursstart 2018
Body Fit	20	20:00 – 21:00 Uhr						Romäus
Body Step	20		20:15 – 21:15 Uhr					Romäus
Bodyforming	15			18:30 – 19:30 Uhr				Südstadt / 10.01. + 11.04.
Bodyshape „Good Morning“	15				09:30 – 10:30 Uhr			Tanzschule Seidel / 11.01. + 12.04.
deepWORK ®	15					19:00 – 20:00 Uhr		Südstadt / 12.01. + 13.04.
deepWORK ® „Good Morning“	15			09:30 – 10:30 Uhr				Tanzschule Seidel / 10.01. + 11.04.
Dynamic Fire	20		20:00 – 21:00 Uhr					Südstadt
Emotion Tanzgruppe	30			20:00 – 21:30 Uhr				Romäus Gymnastikraum
Evergreen Seniorengymnastik	29		19:15 – 20:15 Uhr					Romäusring
Faszientraining	16					18:00 – 19:00 Uhr		Südstadt / 12.01. + 13.04.
Faszientraining „Good Morning“	16	09:30 – 10:30 Uhr						Tanzschule Seidel / 08.01. + 09.04.
Fit & Vital	20	19:30 – 20:30 Uhr			19:00 – 20:00 Uhr			Goldenbühl / Südstadt
Fitness für Frauen	29		19:00 – 20:15 Uhr		18:30 – 19:45 Uhr			Haslach
Fitness für Frauen	29				18:00 – 19:15 Uhr			Kaufmännische Schule / Romäus
Fitness für Männer ab 50	29					20:00 – 22:00 Uhr		Südstadt
Fitness für Männer ab 60	29					20:30 – 22:00 Uhr		Bickeberg
Gemeinsam aktiv in jedem Alter	29					20:00 – 21:30 Uhr		Klosterring
Lauftreff „Von 0 auf 21“	27			18:00 Uhr				Wolfsteich
Lauftreff Winter	27			19:00 Uhr				Wolfsteich / vers. Leistungsstufen
Lauftreff Sommer	27			18:00 Uhr 19:00 Uhr	( Einsteiger und ( Fortgeschrittene )	Genussläufer )		Wolfsteich
Nordic-Walking	27	14:30 – 15:30 Uhr					09:00 – 10:30 Uhr	Germanswald, Waldparkplatz
Pilates ★ (vers. Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene)	24	17:15 – 18:15 Uhr 18:25 – 19:25 Uhr	08:30 – 09:30 Uhr 09:45 – 10:45 Uhr 17:15 – 18:15 Uhr 18:30 – 19:30 Uhr	08:45 – 09:45 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr 18:30 – 19:30 Uhr	09:45 – 10:45 Uhr 17:00 – 18:00 Uhr 18:15 – 19:15 Uhr 19:30 – 20:30 Uhr	09:00 – 10:00 Uhr		KG - Praxis Brachat-Heinzelmann / 08.01.
Präventive und rehabilitative Bewegungsangebote ★	23			17:30 – 18:30 Uhr				Südstadt / 10.01. + 11.04.
Rücken +	23			10.30 - 11.30 Uhr				Tanzschule Seidel / 10.01. + 11.04.
Qigong	23	18:00 – 19:00 Uhr						Goldenbühl / 09.04.
Sport für junge Menschen mit Handicap	29				18:00 – 19:00 Uhr			Ch.-Brown
Sportspiele	29	20:00 – 21:00 Uhr	21:00 – 22:00 Uhr					Haslach / Südstadt
Step-Aerobic (Step 1 & 2)	18				20:00 – 21:00 Uhr			Südstadt / 11.01. + 12.04.
Step-Aerobic (Step 3)	18		19:00 – 20:00 Uhr					Romäus-Gymn. / 09.01. + 10.04.
Tae Box „Good Morning“	18	10:30 – 11:30 Uhr						Tanzschule Seidel / 08.01. + 09.04.
Vinyasa Power Yoga	24		17:45 – 19:00 Uhr					Romäus-Gymn. / 09.01. + 10.04.
Walking	27	09:00 – 10:00 Uhr						Warenbergschule
Walking Light	27		08:45 – 10:00 Uhr					Germanswald, Waldparkplatz
Wirbelsäule plus ★	23		19:00 – 20:00 Uhr					Südstadt / 09.01. + 10.04.
Zumba® Fitness „Good Morning“	16				10.30 - 11.30 Uhr			Tanzschule Seidel / 11.01. + 12.04.

Präventionskurse (★) werden von den Krankenkassen **bis zu 90%** bezuschusst. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Über unseren **Newsletter** werden Sie immer aktuell informiert! Bitte anfordern über [www.tvvillingen.de](http://www.tvvillingen.de)

### Geschäftsstelle:

Daniela Wagner, Sven Kieninger  
 Telefon: 07721 - 2 64 08  
 Fax: 07721 - 9 46 85 44  
 e-mail: [info@tvvillingen.de](mailto:info@tvvillingen.de)  
 webseite: [www.tvvillingen.de](http://www.tvvillingen.de)

### Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Montag 16.00 - 17.30 Uhr  
 Dienstag 09.30 - 11.30 Uhr  
 Mittwoch 17.00 - 19.00 Uhr  
 Donnerstag 09.30 - 11.30 Uhr  
 In den Schulferien ist Dienstag- und Donnerstag-Vormittag geöffnet.