

# FITNESS / KURSE - WOCHENPLAN 2019.1

# TURNVEREIN 1848 VILLINGEN E.V.



Kursangebot	Seite	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Ort / Kursstart 2019
Athletik Intensivtraining	18			19.30 - 20.15 Uhr				Gymr. Romäus / 16.01. / 08.05.
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 / 16.01. / 08.05.
Bodyshape „Good Morning“	15				09:30 – 10:30 Uhr			Tanzschule Seidel / 10.01. / 02.05.
deepWORK ®	15					19:00 – 20:00 Uhr		Südstadt / 11.01. / 03.05.
deepWORK ® „Good Morning“	15			09:30 – 10:30 Uhr				Tanzschule Seidel / 09.01. / 08.05.
Dynamic Fire	20		20:00 – 21:00 Uhr					Südstadt
Evergreen Seniorengymnastik	29		19:15 – 20:15 Uhr					Romäusring
Faszientraining	16					18:00 – 19:00 Uhr		Südstadt / 11.01. / 03.05.
Faszientraining „Good Morning“	16	09:30 – 10:30 Uhr						Tanzschule Seidel / 14.01. / 29.04.
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 – 19:00 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
Laufend Unterwegs	27	17.30 - 19.00 Uhr						Warenbergschule / 29.04.2019
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 ★ (Kurse für alle Leistungsstufen)	24	Montagskurse	Dienstagskurse	Mittwochskurse	Donnerstagskurse	Freitagskurse		KG - Praxis Brachat-Heinzelmann / ab Januar 2019
Präventive und rehabilitative Bewegungsangebote ★	23			17:30 – 18:30 Uhr				Südstadt / 09.01. / 08.05..
Pro Balance	24	10.30 - 11.30 Uhr						Tanzschule Seidel / 14.01.
Rücken +	23			10.30 - 11.30 Uhr				Tanzschule Seidel / 09.01. / 08.05.
Qigong	23	18:00 – 19:00 Uhr						Goldenbühl / 29.04.
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	18		19:00 – 20:00 Uhr					Romäus-Gymn. / 15.01. / 30.04.
Vinyasa Power Yoga	24		17:45 – 19:00 Uhr					Romäus-Gymn. / 15.01. / 30.04.
Walking	27	09:00 – 10:00 Uhr						Warenbergschule
Walking Light	27		08:45 – 10:00 Uhr					Germanswald / 08.01. / 30.04..
Wirbelsäule plus	23		19:00 – 20:00 Uhr					Südstadt / 15.01. / 30.04..
Zirkeltraining	18				20:00 – 21:00 Uhr			Südstadt / 17.01.
Zumba® Fitness „Good Morning“	16				10.30 – 11.30 Uhr			Tanzschule Seidel / 10.01. / 02.05.

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.