



Kursangebot	Seite	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Ort / Kursstart 2019
Athletik Intensivtraining	20			19.30 - 20.45 Uhr				Gymr. Romäus / 18.09..
Body Fit	22	20:00 – 21:00 Uhr	20:00 – 21:00 Uhr					Romäus / Südstadt
Body Step	22		20:15 – 21:15 Uhr					Romäus
Bodyforming	17			18:30 – 19:30 Uhr				Südstadt / 18.09.
Bodyshape „Good Morning“	17				09:30 – 10:30 Uhr			Tanzschule Seidel / 19.09.
deepWORK ®	17					19:00 – 20:00 Uhr		Südstadt / 20.09.
deepWORK ® „Good Morning“	17			09:30 – 10:30 Uhr				Tanzschule Seidel / 18.09..
Evergreen Seniorengymnastik	33		19:15 – 20:15 Uhr					Romäusring
Faszientraining	18					18:00 – 19:00 Uhr		Südstadt / 20.09.
Faszientraining „Good Morning“	18	09:30 – 10:30 Uhr						Tanzschule Seidel / 16.09.
Fit & Vital	22	19:30 – 20:30 Uhr			19:00 – 20:00 Uhr			Goldenbühl / Südstadt
Fitness für Frauen	33		19:00 – 20:15 Uhr		18:30 – 19:45 Uhr			Haslach
Fitness für Frauen	33				18:00 – 19:00 Uhr			Kaufmännische Schule / Romäus
Fitness für Männer ab 30	33	20:00 – 21:00 Uhr						Haslach
Fitness für Männer ab 50	33					20:00 – 22:00 Uhr		Südstadt
Fitness für Männer ab 60	33					20:30 – 22:00 Uhr		Bickeberg
Gemeinsam aktiv in jedem Alter	33					20:00 – 21:30 Uhr		Klosterring
Lauftreff Winter	30			19:00 Uhr				Wolfsteich / vers. Leistungsstufen
Lauftreff Sommer	30			18:00 Uhr 19:00 Uhr	(Einsteiger und (Fortgeschrittene)	Genussläufer)		Wolfsteich
Nordic-Walking	29	14:30 – 15:30 Uhr					09:00 – 10:30 Uhr	Germanswald, Waldparkplatz
Pilates ★ (Kurse für alle Leistungsstufen)	26	Montagskurse	Dienstagskurse	Mittwochs-kurse	Donnerstagskurse	Freitagskurse		KG - Praxis Brachat-Heinzelmann
Präventive und rehabilitative Bewegungsangebote ★	25			17:30 – 18:30 Uhr				Südstadt / 18.09.
Pro Balance	26	10.30 - 11.30 Uhr						Tanzschule Seidel / 16.09.
Rehasport: Sport bei Brustkrebs	34			17:30 – 18:30 Uhr				Christy Brown Schule / 18.09.
Rücken +	25			10.30 - 11.30 Uhr				Tanzschule Seidel / 18.09.
Qigong	25	18:00 – 19:00 Uhr						Goldenbühl / 16.09.
Skigymnastik	20				20:00 – 21:00 Uhr			Südstadt / 19.09.
Sport für junge Menschen mit Handicap	33				18:00 – 19:00 Uhr			Christy Brown Schule
Sportspiele	33		21:00 – 22:00 Uhr					Südstadt
Step-Aerobic	20		19:00 – 20:00 Uhr					Romäus-Gymn. / 17.09.
Vinyasa Power Yoga	26		17:45 – 19:00 Uhr					Romäus-Gymn. / 17.09.
Walking	29	09:00 – 10:00 Uhr						Warenbergschule
Walking Light	29		08:45 – 10:00 Uhr					Germanswald / 17.09.
Wirbelsäule plus	25		19:00 – 20:00 Uhr					Südstadt / 17.09.
Zumba® Fitness „Good Morning“	18				10.30 – 11.30 Uhr			Tanzschule Seidel / 19.09.

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

Geschäftsstelle:

Daniela Wagner, Sven Kieninger, Lucia Merz
Telefon: 07721 - 2 64 08
Fax: 07721 - 9 46 85 44
e-mail: info@tvvillingen.de
webseite: 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.