



Unsere Sportangebote in der Gymnastikhalle (Neubau)

Stand: 07/2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Reha Sport Ortho I mit Jutta B. 09:00 – 10:00 Uhr	Yoga mit Tina/Marcus 09:00 – 10:15 Uhr	Faszienfitness mit Julia 09:15 – 10:15 Uhr	Bewegt ins Wochenende I und II mit Beate 10:00 – 10:55 Uhr 11:05 – 12:00 Uhr
	Reha-Sport Ortho II mit Jutta B. 10:00 – 11:00 Uhr	Reha-Sport Neuro I mit Sandra 11:00 – 12:00 Uhr		
Pilates* mit Heike 16:30 – 17:30 Uhr	Reha-Sport Ortho III mit Jutta B. 11:00 – 12:00 Uhr	Reha-Sport Ortho mit Sabina IV 13:00 – 14:00 Uhr V 14:00 – 15:00 Uhr	Reha-Sport Ortho mit Sandra VI 14:00 – 15:00 Uhr VII 15:00 – 16:00 Uhr	
Yoga* mit Heike 17:45 – 18:45 Uhr	BauchBeinePo mit Kordula 12:00 – 13:00 Uhr	Rückenfit mit Magda 16:45 – 17:45 Uhr 17:45 – 18:45 Uhr 18:45 – 19:45 Uhr	Reha-Sport Ortho mit Regina VIII 16:45 – 17:45 Uhr IX 17:45 – 18:45 Uhr	Allover Workout mit Julia 17:00 – 18:00 Uhr
Body in Form (Ü70) mit Rosi 18:55 – 19:55 Uhr		Jumping* mit Magda 20:00 – 21:30 Uhr	Pilates* mit Heike 19:00 – 20:00 Uhr	Externes Angebot Hula Hoop 18:30 – 20:30 Uhr
Jumping* mit Magda 20:00 – 21:15 Uhr				

* Kursangebot, Anmeldung erforderlich. Anmeldeformular im Flyer, im Infoständer des Foyers der Sporthalle oder unter www.tvforsbach.de