



# KURSPLAN - FeWo 1

TVM Kurs- und Gesundheitssportabteilung

(Änderungen vorbehalten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27.06.	28.06.	29.06.	30.06.	01.07.	02.07.	03.07.
<b>Fighting Fit</b> 18.15 - 19.10 Uhr	<b>Balance &amp; Flow</b> 8.30 - 9.30 Uhr	<b>Hula Hoop Fitness</b> 17.15 - 18.00 Uhr	<b>Tabata</b> 17.30 - 18.30 Uhr	<b>Pilates</b> 9.00 - 10.00 Uhr		
<b>Step (F)</b> 19.30 - 20.30 Uhr	<b>Mobility Training</b> 18.30 - 19.15 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Hula Hoop</b> 18.00 - 18.45 Uhr		
	<b>ZUMBA®</b> 18.30 - 19.30 Uhr		<b>Rückenfit</b> 19.00 - 19.45 Uhr			
	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 - 19.30 Uhr		<b>Faszientraining</b> 19.45 - 20.30 Uhr			
			<b>Pilates</b> 19.30 - 20.30 Uhr			

<b>Kursraum</b> Schulden Sundern	<b>Gymnastikraum</b> Franziskussschule	<b>Vereinsheim</b> TV Mesum
-------------------------------------	---	--------------------------------



# KURSPLAN - FeWo 2

TVM Kurs- und Gesundheitssportabteilung

(Änderungen vorbehalten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04.07.	05.07.	06.07.	07.07.	08.07.	09.07.	10.07.
<b>Fighting Fit</b> 18.15 - 19.10 Uhr	<b>Balance &amp; Flow</b> 8.30 - 9.30 Uhr	<b>Hula Hoop Fitness</b> 17.15 - 18.00 Uhr	<b>Tabata</b> 17.30 - 18.30 Uhr	<b>Pilates</b> 9.00 - 10.00 Uhr		
<b>Step (F)</b> 19.30 - 20.30 Uhr	<b>Mobility Training</b> 18.30 - 19.15 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 19.00 - 20.00 Uhr			
	<b>ZUMBA®</b> 18.30 - 19.30 Uhr		<b>Rückenfit</b> 19.00 - 19.45 Uhr			
	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 - 19.30 Uhr		<b>Faszientraining</b> 19.45 - 20.30 Uhr			
			<b>Pilates</b> 19.30 - 20.30 Uhr			

<b>Kursraum</b> Schulden Sundern	<b>Gymnastikraum</b> Franziskussschule	<b>Vereinsheim</b> TV Mesum
-------------------------------------	---	--------------------------------



## KURSPLAN - FeWo 3

TVM Kurs- und Gesundheitssportabteilung

(Änderungen vorbehalten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11.07.	12.07	13.07.	14.07.	15.07.	16.07.	17.07.
<b>Yin Yoga</b> 17.45 - 18.45 Uhr	<b>Balance &amp; Flow</b> 8.30 - 9.30 Uhr	<b>Hula Hoop Fitness</b> 17.15 - 18.00 Uhr	<b>Tabata</b> 17.30 - 18.30 Uhr	<b>Pilates</b> 9.00 - 10.00 Uhr		<b>Press &amp; Pull</b> 10.00 - 11.00 Uhr
<b>Fighting Fit</b> 18.15 - 19.10 Uhr	<b>Mobility Training</b> 18.30 - 19.15 Uhr	<b>Yoga</b> 17.55 - 18.55 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Hula Hoop</b> 18.00 - 18.45 Uhr		
<b>Step (F)</b> 19.30 - 20.30 Uhr	<b>ZUMBA®</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Rückenfit</b> 19.00 - 19.45 Uhr			
	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Yin Yoga</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Faszientraining</b> 19.45 - 20.30 Uhr			

<b>Kursraum</b> Schulten Sundern	<b>Gymnastikraum</b> Franziskusschule	<b>Vereinsheim</b> TV Mesum
-------------------------------------	--	--------------------------------



# KURSPLAN - FeWo 4

TVM Kurs- und Gesundheitssportabteilung

(Änderungen vorbehalten)

Montag 18.07.	Dienstag 19.07.	Mittwoch 20.07.	Donnerstag 21.07.	Freitag 22.07.	Samstag 23.07.	Sonntag 24.07.
<b>Yin Yoga</b> 17.45 - 18.45 Uhr	<b>Balance &amp; Flow</b> 8.30 - 9.30 Uhr	<b>Hula Hoop Fitness</b> 17.15 - 18.00 Uhr	<b>Bootcamp</b> 17.30 - 18.30 Uhr	<b>Pilates</b> 9.00 - 10.00 Uhr		<b>Press &amp; Pull</b> 10.00 - 11.00 Uhr
<b>Bootcamp</b> 17.00 - 18.00 Uhr	<b>Powerbands</b> 17.30 - 18.25 Uhr	<b>Yoga</b> 17.55 - 18.55 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Press &amp; Pull</b> 17.00 - 18.00 Uhr		
<b>Fighting Fit</b> 18.15 - 19.10 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Rückenfit</b> 19.00 - 19.45 Uhr			
		<b>Yin Yoga</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Faszientraining</b> 19.45 - 20.30 Uhr			

<b>Kursraum</b> Schulten Sundern	<b>Gymnastikraum</b> Franziskusschule	<b>Vereinsheim</b> TV Mesum	siehe Sportmeo
-------------------------------------	--	--------------------------------	-------------------



# KURSPLAN - FeWo 5

TVM Kurs- und Gesundheitssportabteilung

(Änderungen vorbehalten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
25.07.	26.07.	27.07.	28.07.	29.07.	30.07.	31.07.
<b>Yin Yoga</b> 17.45 - 18.45 Uhr	<b>Powerbands</b> 17.30 - 18.25 Uhr	<b>Hula Hoop Fitness</b> 17.15 - 18.00 Uhr	<b>Bodycompact</b> 17.30 - 18.30 Uhr	<b>Bodycompact</b> 8.30 - 9.30 Uhr		<b>Press &amp; Pull</b> 10.00 - 11.00 Uhr
<b>Fighting Fit</b> 18.15 - 19.10 Uhr	<b>Mobility Training</b> 18.30 - 19.15 Uhr	<b>Yoga</b> 17.55 - 18.55 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Press &amp; Pull</b> 17.00 - 18.00 Uhr		
<b>Step (F)</b> 19.30 - 20.30 Uhr	<b>ZUMBA®</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Rückenfit</b> 19.00 - 19.45 Uhr	<b>Hula Hoop</b> 18.15 - 19.00 Uhr		
	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Yin Yoga</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Pilates</b> 19.30 - 20.30 Uhr			
			<b>Faszientraining</b> 19.45 - 20.30 Uhr			

<b>Kursraum</b> Schulden Sundern	<b>Gymnastikraum</b> Franziskusschule	<b>Vereinsheim</b> TV Mesum	siehe Sportmeo
-------------------------------------	--	--------------------------------	-------------------



# KURSPLAN - FeWo 6

TVM Kurs- und Gesundheitssportabteilung

(Änderungen vorbehalten)

Montag 01.08.	Dienstag 02.08.	Mittwoch 03.08.	Donnerstag 04.08.	Freitag 05.08.	Samstag 06.08.	Sonntag 07.08.
<b>Yin Yoga</b> 17.45 - 18.45 Uhr	<b>Balance &amp; Flow</b> 8.30 - 9.30 Uhr	<b>Hula Hoop Fitness</b> 17.15 - 18.00 Uhr	<b>Bodycompact</b> 18.00 - 19.00 Uhr	<b>Pilates</b> 9.00 - 10.00 Uhr		<b>Press &amp; Pull</b> 10.00 - 11.00 Uhr
<b>Fighting Fit</b> 18.15 - 19.10 Uhr	<b>Powerbands</b> 17.30 - 18.25 Uhr	<b>Yoga</b> 17.55 - 18.55 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Press &amp; Pull</b> 17.00 - 18.00 Uhr		
<b>Step (F)</b> 19.30 - 20.30 Uhr	<b>ZUMBA®</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Rückenfit</b> 19.00 - 19.45 Uhr			
	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Yin Yoga</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Pilates</b> 19.30 - 20.30 Uhr			
			<b>Faszientraining</b> 19.45 - 20.30 Uhr			

<b>Kursraum</b> Schulden Sundern	<b>Gymnastikraum</b> Franziskussschule	<b>Vereinsheim</b> TV Mesum	siehe Sportmeo
-------------------------------------	---	--------------------------------	-------------------



# KURSPLAN - FeWo 7

TVM Kurs- und Gesundheitssportabteilung

(Änderungen vorbehalten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.08.	09.08.	10.08.	11.08.	12.08.	13.08.	14.08.
<b>Yin Yoga</b> 17.45 - 18.45 Uhr	<b>Balance &amp; Flow</b> 8.30 - 9.30 Uhr	<b>Hula Hoop Fitness</b> 17.15 - 18.00 Uhr	<b>Tabata</b> 17.30 - 18.30 Uhr	<b>Pilates</b> 9.00 - 10.00 Uhr		<b>Press &amp; Pull</b> 9.45 - 10.45 Uhr
<b>Fighting Fit</b> 18.15 - 19.10 Uhr	<b>Powerbands</b> 17.30 - 18.25 Uhr	<b>Yoga</b> 17.55 - 18.55 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Press &amp; Pull</b> 17.00 - 18.00 Uhr		
<b>Step (F)</b> 19.30 - 20.30 Uhr	<b>Mobility Training</b> 18.30 - 19.15 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Rückenfit</b> 19.00 - 19.45 Uhr	<b>Hula Hoop</b> 18.15 - 19.00 Uhr		
	<b>ZUMBA®</b> 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Yin Yoga</b> 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Pilates</b> 19.30 - 20.30 Uhr			
	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 - 19.30 Uhr		<b>Faszientraining</b> 19.45 - 20.30 Uhr			

<b>Kursraum</b> Schulden Sundern	<b>Gymnastikraum</b> Franziskussschule	<b>Vereinsheim</b> TV Mesum
-------------------------------------	---	--------------------------------