

TVO Sportprogramm

Stand: 03/2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:15 - 10:15 Fit in die Woche	09:15 - 10:15 MamaWorkout (FR)			09:30- 10:30 Rehasport
				09:30- 10:30 Rehasport (VZ)
15:45 - 16:30 16:30 - 17:15 Kindergartenturnen (3 - 6 J.)		16:00 - 16:45 Turnen KoopSchule I (KI 1 - 4)	16:00 - 17:00 Eltern - Kind -Turnen (1 - 3 J.)	
17:15 - 18:15 Girls' Gym (ab KI 5)		16:45 - 17:30 Turnen KoopSchule II (KI 1 - 4)		
17:15 - 18:15 Rehasport (VZ)		17:00 - 18:00 Teens' Bauchtanz (FR)		17:00 - 19:00 Tischtennis (Anfänger)
17:30 - 18:30 Sportabzeichen (6 - 12 J.)	18:00 - 19:00 Fit im Sitzen (FR)	17:30 - 18:45 Tischtennis Anfänger	18:00 - 19:00 Yoga for Girls (ab KI 7) (FR)	17:00 - 19:00 Tischtennis (Schüler 1 + 2)
	18:00 - 19:00 Koronarsport (Schwann)	17:30 - 19:15 Tischtennis (Schüler 1)	18:30 - 19:30 BBP	
18:30 - 19:30 Rehasport	18:30 - 19:30 Step Aerobic (VZ)	18:00- 19:00 Orient Tanz (FR)	18:30 - 19:30 Rehasport (VZ)	19:00- 20:30 Fit ins Rentenalter
18:30 - 19:30 Natural Move (VZ)	18:30 - 19:30 Boy's Gym (ab KI 3)	18:45 - 20:30 Tischtennis (Schüler 2)		20:30 - 22:00 Jedermänner
19:45 - 20:45 Rücksicht (VZ)	19:30 - 20:30 Bodytoning (VZ)	19:30- 22:00 Tischtennis (Erwachsene)	19:45 - 21:05 Rücken - Yoga (VZ)	FR = Fitnessraum (Feuerwehr) VZ = Vereinszimmer (OG)
19:45 - 20:45 Faszien	19:45 - 20:45 Pilates	19:15 - 20:35 Hatha Vinyasa Yoga (Conweiler)	19:45 - 20:45 Rehasport	Kurs mit Zuzahlung