

TVO Sportprogramm

Stand: 10/2024

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