

SPORTANGEBOTE - Erwachsene

www.tus-brauweiler.de



Kurs Fitness/Gesundheits-sport mit Kursbeitrag³⁾
 Kurs (mit Fit-Plus - Zuzahlung: **zur Zeit ausgesetzt**²⁾)
 Präventionskurs³⁾
 Reha-Sport mit ärztl. Verordnung
 Fitness Breitensport¹⁾
 Leichtathletik - Breitensport¹⁾

Montag

Fit für 100
 9:30 - 10:30 ev. Gemeindesaal
 Fit für 100
 10:45 - 11: 45 ev. Gemeindesaal
 Tänzerische Fitness
 11:00 - 12:00 TuS Treff
 Reha-Neurologie
 16:00 - 17:00 Neue Halle
 Reha-WBS
 17:00 - 18:00 Neue Halle
 Rückenfit
 17:15 - 18:15 TuS Treff
 Strong Nation®
 18:00 - 19:00 Hall Dansweiler
 Circl Mobility®
 19:15 - 19:45 Halle Dansweiler
 Rückenfit
 18:30 - 19:30 TuS Treff
 Ballsport für Frauen
 19:30 - 20:30 Sporthalle Geyen-Sir
 Männerfitness
 20:00 - 22:00 Halle Jahnstr.

Dienstag

Yogalates **online**
 9:00 - 10:00 digital per Zoom
 Reha-Diabetes
 9:30 - 10:30 TuS Treff
 Vital & Fit
 11:00 - 12:00 TuS Treff
 Walking
 15:00 - 16:00 Parkplatz Forsthaus
 Pilates
 17:15 - 18:15 TuS Treff
 Pilates
 18:15 - 19:15 TuS Treff
 Reha-WBS
 17:30 - 18:30 Donatusschule
 Reha-Herzsport
 18:30 - 19:30 Donatusschule
 Reha-Herzsport
 19:30 - 21:00 Donatusschule
 Lauftreff
 18:00 - 19:00 Parkplatz Forsthaus
 Latin Dance Fitness
 18:30 - 19:30 Zahnrad
 QiGong
 19:00 - 20:00 Halle Dansweiler
 Yoga
 19:30 - 21:00 TuS Treff
 Damen Fitness/Workout
 20:00 - 21:00 Sportpark Villeforst

Mittwoch

Walking
 09:00 - 10:00 Parkplatz Forsthaus
 Qi Gong
 9:30 - 10:30 digital per Zoom
 Fit für 100
 9:30 - 10:30 ev. Gemeindesaal
 Fit für 100
 10:45 - 11:45 ev. Gemeindesaal
 Rückenfit
 17:30 - 18:30 Halle Jahnstr.
 Vinyasa Yoga
 18:00 - 19:00 evka-Familienzentrum
 Zumba®
 18:30 - 19:30 Zahnrad
 Line Dance (Anfänger)
 18:00 - 19:30 TuS-Treff
 Line Dance (Fortgeschrittene)
 19:30 - 21:00 TuS-Treff
 Step-Fitness
 18:30 - 19:30 Halle Jahnstr.
 Body Fit
 19:30 - 20:30 Halle Jahnstr.
 Bodyweight-Training
 20:30 - 22:00 Turnhalle Jahnstraße

Donnerstag

Pilates
 9:00 - 10:00 TuS Treff
 Vinyasa Yoga
 10:00 - 11:00 TuS Treff
 Reha-WBS
 11:15 - 12:15 TuS Treff
 Circl Mobility®
 16:15 - 17:15 TuS Treff
 Reha-Knie- und Hüft-TEP
 17:30 - 18:30 Donatusschule
 Reha-WBS
 18:30 - 19:30 Donatusschule
 Hula-Hoop-Fitness
 18:00 - 19:00 Zahnrad
 Hula-Hoop-Fitness
 19:00 - 20:00 Zahnrad
 Lauftreff
 18:00 - 19:00 Parkplatz Forsthaus
 Kaha®
 19:00 - 20:00 Sportpark Villeforst
 QiGong
 19:30 - 20:30 Uhr TuS Treff
 Reha-Herzsport
 19:30 - 21:00 Donatusschule

Freitag

Achtsam und Fit ins WE
 10:00 - 11:00 TuS-Treff
 Aroha®
 17:30 - 18:30 Halle Jahnstr.
 Yin Yoga
 17:30 - 18:30 TuS Treff

Stand: Januar 2025

Kurzfristige Abweichungen sind möglich, den jeweils aktuellen Plan finden Sie auf unserer Homepage.

¹⁾Breitensportangebote: Grundbeitrag
 Angebote für Vereinsmitglieder

²⁾Kurse mit Fit-Plus-Zuzahlung: Grundbeitrag + 70,00 €/Jahr
 Angebote für Vereinsmitglieder

³⁾Kurse mit Kursbeitrag: Preis pro Kursstaffel auf Anfrage
 Kursgebühr für Nichtmitglieder, für Mitglieder frei oder Zuzahlung