

SPORTANGEBOTE - Erwachsene

www.tus-brauweiler.de



Kurs Fitness/Gesundheits-
sport mit Kursbeitrag³⁾
Kurs mit Fit-Plus -
Zuzahlung²⁾
Präventionskurs³⁾
Reha-Sport
mit ärztl. Verordnung
Fitness Breitensport¹⁾
Leichtathletik - Breitensport¹⁾

Stand: 15.08.2021

Montag

Reha-Neurologie
16:00 - 17:00 TuS Treff

Reha-WBS
17:00 - 18:00 TuS Treff

Rückenfit
18:15 - 19:15 TuS Treff

Rückenfit
19:30 - 20:30 TuS Treff

Step
20:00 - 21:00 Neue Halle

Männerfitness
20:00 - 22:00 Alte Halle

Dienstag

Pilates
8:30 - 9:30 TuS Treff

Reha-Diabetes
9:30 - 10:30 TuS Treff

Fit & Vital
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
18:00 - 19:00 alte Halle

Reha-Herzsport
19:00 - 20:00 alte Halle

Reha-Herzsport
20:00 - 21:00 alte Halle

Lauftreff
18:00 - 19:00 Parkplatz Forsthaus

QiGong
19:00 - 20:00 Halle Dansweiler

Yoga
19:30 - 21:00 TuS Treff

Damen Fitness/Workout F
20:00 - 21:00 Alte Halle

Mittwoch

Tänzerische Fitness
8:00 - 9:00 TuS Treff

Walking
09:00 - 10:00 Parkplatz Forsthaus

Qi Gong
9:30 - 10:30 TuS Treff

Rückenfit digital
17:00 - 18:00 per Zoom

Rückenfit
18:30 - 19:30 Halle Jahnstr.

Zumba®
18:30 - 19:30 Zahnrad

freies Training
ab Oktober 2021 Jahnhalle

Body Fit
20:15 - 21:15 Alte Halle

Donnerstag

Pilates
9:15 - 10:15 TuS Treff

Functional Training
10:15 - 11:15 TuS Treff

Reha-WBS
11:15 - 12:15 TuS Treff

Power Yoga
ab September TuS Treff

Reha-Knie- und Hüft-TEP
17:30 - 18:30 Donatusschule

Reha-WBS
18:30 - 19:30 Donatusschule

Lauftreff
18:00 - 19:00 Parkplatz Forsthaus

Aroha®
18:30 - 19:15 Alte Halle

Kaha®
19:15 - 20:15 Alte Halle

QiGong
19:30 - 20:30 TuS Treff

Reha-Herzsport
19:30 - 21:00 alte Halle

Indoor Soccer
20:00 - 22:00 Alte Halle

Freitag

Achtsam u. Fit ins Wochenende
Start wird noch bekanntgegeben

Aroha®
17:30 - 18:30 TuS Treff



SCAN MICH

¹⁾Breitensportangebote: Grundbeitrag

²⁾Kurse mit Fit-Plus-Zuzahlung: Grundbeitrag + 70,00 €/Jahr (z.Zt. ausgesetzt)

³⁾Kurse mit Kursbeitrag: Preis pro Kursstaffel auf Anfrage