



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⁾

Montag

Neurologie

15:30 - 16:30 Donatusschule

Reha-WBS

16:30 - 17:30 Donatusschule

Rückenfit

17:30 - 18:30 TuS Treff

Rückenfit

18:30 - 19:30 TuS Treff

Rückenfit

19:30 - 20:30 TuS Treff

Step

19:00 - 20:00 Alte Halle

Workout

20:00 - 21:00 Neue Halle

Männerfitness

20:00 - 22:00 Alte Halle

Dienstag

Pilates

8:30 - 9:30 TuS Treff

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

17:30 - 18:30 Donatusschule

Herzsport

18:30 - 19:30 Donatusschule

Herzsport

19:30 - 21:00 Donatusschule

Lauftreff

18:00 - 19:00 Parkplatz Forsthaus

QiGong

19:00 - 20:00 Halle Dansweiler

Yoga

19:15 - 20:30 TuS Treff

Yoga

20:30 - 21:45 TuS Treff

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

18:00 - 19:00 Halle Jahnstr.

Zumba

18:30 - 19:30 Zahnrad

Konditionsgymnastik

19:00 - 20:00 Donatusschule

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

Knie- und Hüft-TEP

17:30 - 18:30 Donatusschule

Reha-WBS

18:30 - 19:30 Donatusschule

Lauftreff

18:00 - 19:00 Parkplatz Forsthaus

Strong Body

18:30 - 20:00 Alte Halle

Aroha

18:30 - 19:30 Alte Halle

Kaha

19:30 - 20:30 Alte Halle

QiGong

19:30 - 20:30 TuS Treff

Herzsport

19:30 - 21:00 Donatusschule

Fitness für Männer

20:00 - 22:00 Alte Halle

Freitag

Rückenfit

9:30 - 10:30 TuS Treff

Aroha

17:30 - 18:30 TuS Treff



SCAN MICH

¹⁾Breitensportangebote: Grundbeitrag

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

³⁾Kurse mit Kursbeitrag: Preis pro Kursstaffel auf Anfrage