

Kursplan Erwachsene

Turngemeinde Heiden e.V.

Rathausplatz 15 - 46359 Heiden
Tel. 02867/908170 - Mobil: 01590 6055562
www.turngemeinde-heiden.de
info@turngemeinde-heiden.de
krafttraining@turngemeinde-heiden.de

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
08:15	Yoga ^{x2}	08:30	Step Workout ^{x3}	08:30	Bodystyle mit Kinderbetreuung*	09:00	Wassergymnastik ^{x1}				
09:45	Yoga ^{x2}			09:30	Seniorenport	09:00	Rückenfit	09:00	Männer Ü60		
				09:45	Jumping			10:00	Männer & Frauen Ü60	10:00	Jumping Fitness
17:00	Bodystyle									<u>Kursdauer:</u> Standard = 60 Min x1 = 45 Min x2 = 75 Min x3 = 90 Min	
18:00	Jumping Fitness	18:00	Bodystyle	18:00	Pilates	18:00	Jumping Fitness				
18:45	Wassergymnastik ^{x1}	18:30	Basketball ^{x3}	19:00	Step	19:00	Jumping Fitness	19:00	Lady Like ab 18 Jahre		
19:00	Functional Training	19:00	Jumping & Core	20:00	Bodystyle	20:00	Yoga ^{x2}			<u>Veranstaltungsort der Kurse</u>	
19:30	Power-Wasser- gymnastik ^{x1}	20:00	Sport für Männer							Rathausplatz 15	
20:00	Zumba									Lehrschwimmbecken Marienschule	
										Westmünsterlandhalle	

* nur nach vorheriger Anmeldung

Öffnungszeiten Krafraum:	Vormittags		Nachmittags	
	Mo.-Fr.	09:00 - 12:00 Uhr	Mo.-Do.	17:00 - 21:00 Uhr
	So.	09:30 - 11:30 Uhr	Fr.	17:00 - 20:00 Uhr

Stand: 14.09.2025