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
Kraftraum Mobil: 01520 7272377

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
08:15	Yoga x2	08:30	Step Workout x3	08:30	Bodystyle mit Kinderbetreuung**	09:00	Rückenfit				
09:45	Yoga x2			09:30	Seniorensport	09:45	Wassergymnastik x1	09:00	Männer Ü60		
				09:45	Jumping*			10:00	Männer & Frauen Ü60	10:00	Jumping Fitness*
17:00	Bodystyle									Kursdauer: 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	19:10	Jumping Fitness*	19:00	Lady Like ab 18 Jahre		
19:00	Functional Training	19:00	Jumping & Core*	20:00	Bodystyle	20:00	Yoga x2			**Veranstaltungsort der Kurse**	
19:30	Power-Wasser-gymnastik x1	20:00	Sport für Männer							Rathausplatz 15	
20:00	Zumba									Lehrschwimmbecken Marienschule	
										Westmünsterlandhalle	

* Anmeldung über die App ** nur nach vorheriger Anmeldung

Öffnungszeiten Kraftraum:	**Vormittags**		**Nachmittags**	
	Mo.-Fr.	08:30 - 11:30 Uhr	Mo.-Do.	17:00 - 21:00 Uhr
	So.	09:30 - 11:30 Uhr	Fr.	17:00 - 20:00 Uhr

Stand: 28.09.2026