

# FITNESSANGEBOT TSV JAHN 05

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
10:00-11:00	<b>Fatburning*</b> <i>Pariser Straße 41</i>			9:30 - 10:30	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Pariser Straße 41</i>			08:00 - 09:30	<b>Vini Yoga</b> <i>Creativ-Haus Comeniusstraße 1</i>
11:00-12:00	<b>Zumba®</b> <i>Pariser Straße 41</i>			10:30 - 11:30	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Pariser Straße 41</i>			10:00 - 11:00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Pariser Straße 41</i>
		12:00 - 13:00	<b>Gymnastik im Sitzen</b> <i>Pariser Straße 41</i>	11:30 - 12:30	<b>Body Move</b> <i>Pariser Straße 41</i>			11:00 - 12:00	<b>Fit am Morgen</b> <i>Pariser Straße 41</i>
		13:15 - 14:15	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Pariser Straße 41</i>						
		14:15 - 15:15	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Pariser Straße 41</i>						
		17:45 - 18:45	<b>Fitnessgymnastik Frauen 50+</b> <i>KITA Gottfried-Hötzel-Straße</i>			18:00 - 19:30	<b>Pilates</b> <i>KGS Niederkassel</i>		
18:00 - 19:00	<b>Hatha Yoga</b> <i>Pariser Straße 41</i>	18:00 - 19:00	<b>Bodyworkout</b> <i>Pariser Straße 41</i>	18:00 - 19:00	<b>Damengymnastik mit Musik</b> <i>Pariser Straße 41</i>	18:30 - 19:30	<b>Wirbelsäulen- und Faszientraining</b> <i>Cecilien-Gymnasium Gymnastikraum</i>	18:00 - 19:00	<b>Zumba®</b> <i>Cecilien-Gymnasium Gymnastikraum</i>
18:00 - 19:30	<b>Aroha®</b> <i>Cecilien-Gymnasium Gymnastikraum</i>	18:00 - 19:00	<b>Pilates*</b> <i>Cecilien-Gymnasium Gymnastikraum</i>	18:00 - 19:00	<b>Fit 50+</b> <i>Cecilien-Gymnasium Gymnastikraum</i>	18:30 - 20:00	<b>Vinyasa Yoga</b> <i>Ev. Kindertagesstätte Wettiner Straße</i>	18:00 - 20:30	<b>Boogie Woogie</b> <i>KGS Niederkassel</i>
18:30 - 20:00	<b>Kondition &amp; Stretching</b> <i>Heinrich-Heine Grundschule</i>	18:00 - 19:00	<b>Senioren Gymnastik Damen</b> <i>Comenius-Gymnasium Gymnastikraum</i>	18:00 - 19:30	<b>Step II</b> <i>Comenius-Gymnasium Gymnastikraum</i>	19:30 - 21:00	<b>Fitnessgymnastik</b> <i>Cecilien-Gymnasium Gymnastikraum</i>		
19:00 - 20:00	<b>Bodyworkout &amp; HIIT</b> <i>Comenius-Gymnasium Gymnastikraum</i>	19:00 - 20:00	<b>Total Body Forming</b> <i>Comenius-Gymnasium Gymnastikraum</i>	19:00 - 20:00	<b>Fit 50+</b> <i>Cecilien-Gymnasium Gymnastikraum</i>	19:30 - 20:45	<b>Alignment Yoga</b> <i>KGS Niederkassel</i>		
19:00 - 20:30	<b>Bodystyling mit Choreo</b> <i>Pariser Straße 41</i>	19:00 - 20:00	<b>Fatburning</b> <i>Cecilien-Gymnasium Gymnastikraum</i>	19:30 - 21:00	<b>Vini Yoga</b> <i>Pariser Straße 41</i>	20:00 - 21:15	<b>Jazzdance Erwachsene</b> <i>Comenius-Gymnasium Gymnastikraum</i>		
20:00 - 21:00	<b>Bodyworkout &amp; HIIT</b> <i>Comenius-Gymnasium Gymnastikraum</i>	20:15 - 21:15	<b>Zumba®</b> <i>Cecilien-Gymnasium Gymnastikraum</i>	19:30 - 21:00	<b>Body+Shape</b> <i>Comenius-Gymnasium Gymnastikraum</i>				
		20:00 - 21:30	<b>Functional Training</b> <i>Fr.-v. Bodelschwingh-Schule</i>	20:00 - 21:00	<b>Zumba®</b> <i>Cecilien-Gymnasium Gymnastikraum</i>				

\* z. Zt. voll belegt  
Stand: Mai 23



**TSV JAHN 05**  
Düsseldorf-Oberkassel e.V.