

# TuS Wermelskirchen 07 e. V. - Sport- und Gesundheitsprogramm

## Montag

Alle	09:00 – 10:00	Rehasport COPD	Online
Alle	10:00 – 11:00	Rehasport Neurologie	Online
Alle	15:30 – 16:45	Diabetiker-Gymnastik	Turnhalle Tente
Erwachsene	16.30 – 17.30	Krebsnachsorge	Tente 78
Erwachsene	17:30 – 18:30	Rehasport Orthopädie	Tente 78
Erwachsene	18:00 – 19:00	Fitness-Training	TH Tente
Erwachsene	19:00 – 20:00	Fitness-Training	TH Tente
Gemischt ab 14	20:00 – 21:30	Kempo	Jörgensgasse

## Dienstag

Erwachsene	15:00 – 15:45	Aquajogging	Hallenbad
7 – 14jährige	16:00 – 17:30	Handball-Minis	Schwanenhalle
Ab Lauffähigkeit	15.00 – 16.00	Eltern-Kind-Turnen	TH Tente
Ab Lauffähigkeit	16:00 – 17:00	Eltern-Kind-Turnen	TH Tente
Alle	17:00 – 18:00	Rehasport COPD	Tente 78
Mütter	18:00 – 19:00	Schwangerschaft-Rückbildungsgymnastik	TH Tente
Gemischt	18:00 – 21:30	Volleyball	TH Pestalozzischule
Erwachsene	18:30 – 20:00	Tai-Chi online ab 30.11.21	Tente 78

## Mittwoch

Diabetiker/Alle	10:00 – 11:30	Nordic Walking	Bähringhausen 32
6 – 10 jährige	15:00 – 16:00	Kinderyoga	Tente 78
2-4 Jährige	16:00 – 17:00	Kinderturnen	TH Tente
4-6 Jährige	17:00 – 18:00	Kinderturnen	TH Tente
Erwachsene	17:00 – 18:00	Wirbelsäulen-Gymnastik	Kindergarten Jahnstraße
Erwachsene	18:00 – 19:00	Wirbelsäulen-Gymnastik	Kindergarten Jahnstraße
Männer	18:30 – 20:00	Fußball	TH Dörpfeldschule
Alle	18:00 – 19:00	Reha Orthopädie	TH Tente
Alle	19:00 – 20:00	Reha Orthopädie	TH Tente

Erwachsene	19:15 – 20:15	Hatha Yoga	Tente 78
Erwachsene	20:15 – 21:15	Yin Yoga	Tente 78
Männer	20:00 – 21:30	Basketball	TH Dörpfeldschule
Frauen	19:30 – 21:00	Gymnastik	TH Tente

## Donnerstag

Alle	08:30 – 09:30	Rehasport Orthopädie	Tente 78
Alle	09:45 – 10:45	Rehasport Orthopädie	Tente 78
Alle	11:00 – 12:00	Rehasport Orthopädie	Tente 78
6-10 Jährige	14:30 – 15:30	TuS Tanzfreaks	TH Tente
1.-4. Schuljahr	15:30 – 17:00	Turnen für Schulkinder	TH Tente
Erwachsene	17:30 – 18:45	Herzsport	Schwanenhalle
Anfänger	17:00 – 18:00	Einrad	TH Tente
Fortgeschrittene	18:00 – 19:00	Einrad	TH Tente
Gemischt	18:00 – 21:30	Volleyball	TH Dörpfeldschule
Erwachsene	18:45 – 20:00	Herzsport	Schwanenhalle
Alle	19:00 – 20:00	BOP	TH Tente

## Freitag

Erwachsene	09:00 – 10:00	Rehasport COPD	Schwanenhalle
Erwachsene	10:00 – 11:00	Rehasport Neurologie	Schwanenhalle
Erwachsene	08:30 – 09:30	Rückenfitness	Tente 78
Erwachsene	09:45 – 10:45	Rückenfitness	Tente 78
Erwachsene	11:00 – 12:00	Mit Haltung durch den Tag	Tente 78
Erwachsene	15:30 – 17:30	Nordic Walking	Bähringhausen 32

## Samstag

Alle	08:30 – 09:15	Pilates online	Turnhalle Tente
Alle	09:30 – 10:30	Joy Swing Balance online	Turnhalle Tente
Alle	09:45 – 10:30	Rehasport im Wasser	Hallenbad WK
Alle	10:45 – 11:30	Rehasport im Wasser	Hallenbad WK