

Fitnessangebote beim TV Dieburg – unser Wochenplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
19.45 - 21.15 Uhr Aktiv & Fit (Frauen + Männer) Goetheschule – Turnhalle Kristin Schultes	20.00 - 21.30 Uhr Fitness Mix 50+ (Frauen + Männer) Schlossgartenhal- le – Spiegelsaal Ursula Kohl	11.00 - 12.00 Uhr HIIT – High Interval Training (für Frauen + Männer) TV Halle Martina Reece	20.00 - 21.00 Uhr Workout mit Alicia (für Frauen + Männer) Marienschule Alicia Thomas	19.30 - 21.00 Uhr Dance & Gymnastik (für Frauen 30+) Marienschule Andrea Fenn
20.15 - 21.15 Uhr Workout mit Alicia (für Frauen) TV Halle Alicia Thomas	20.00 - 22.00 Uhr Fit & Aktiv (Männer 35+) Marienschule Andreas Luckardt, S. Marx, M. Maiwald	20.00 - 21.00 Uhr Jumping Fitness Mix (für Frauen + Männer) TV Halle Sandra Wichmann	Informationen zu den Fitness-Angeboten unter: Homepage: www.tv-dieburg.de/breitensport Email: fitnessbereich@tv-dieburg.de	„Fit halten“ auch mit unseren Aqua- kursen. Zum Beispiel in den Aqua-Power-Kursen oder Aqua-After-Work. Unsere Aqua-Angebote: www.tv-dieburg.de/ breitensport/aquasport
		Kurstag		
		für hochintensive		
		Powertrainings!		