

### TV07-Angebot für Senioren (Spätsommer 2019)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.45 Uhr	Diabetes-Gruppe 1 (8.45 bis 9.45 Uhr) Volkshalle Schulsaal		Bewegen statt schonen (8.45 bis 10.15 Uhr) Volkshalle / kleiner Saal, Hintereingang	Denken und Bewegen 1 (8.45 bis 9.45 Uhr) Volkshalle, Schulsaal			
9 Uhr			Wirbelsäulengymnastik (9 bis 10 Uhr) Bürgerhaus Hausen Teilnahme nur auf Anfrage  Reha-Sportgruppe Wirbelsäule (9.15 bis 10.15 Uhr) Volkshalle, Schulsaal				
10 Uhr	Reha-Sportgruppe Hüfte, Knie, Schulter (10 bis 11 Uhr) Volkshalle, Schulsaal			Denken und Bewegen 2 (9.50 bis 10.50 Uhr) Volkshalle, Schulsaal			Sportabzeichen- Training (10 bis 12 Uhr) Sportplatz
10.30 Uhr			Wirbelsäulengymnastik bei Osteoporose (10.30 bis 11.30 Uhr), Volkshalle, Kleiner Saal  Diabetes-Gruppe 2 (10.30 bis 11.30 Uhr) Volkshalle Schulsaal				
15.30 Uhr			Herzsport-Gruppe 1a (15.30 bis 16.30 Uhr), ARS				
16.30 Uhr			Herzsport-Gruppe 1b (16.30 bis 17.30 Uhr), ARS				
17 Uhr			Herzsport-Gruppe 2 (17.30 -19 Uhr), ARS			Walking (17 bis 18 Uhr), Schafstall	
19 Uhr					Wassergymnastik (19 bis 19.30 Uhr) Hallenbad		
19.30 Uhr		Gesund+trainiert (19.30 bis 20.45 Uhr), Volkshalle					

Ansprechpartner für Ihre Fragen ist Ulrich Häuser (Tel. 0 6403 / 963974; E-Mail: [gesundheit@turnverein07.de](mailto:gesundheit@turnverein07.de)).