

Tagesprogramm

InTuS-Saal

10.00 – 10.45 Uhr	Rückenfit im Fitness Center	Manfred Labuda
12.00 – 12.45 Uhr	Zumba Gold	Angela Heldt
13.00 – 12.45 Uhr	Stretch intensiv	Angela Heldt

Vereinsaal

10.00 – 10.45 Uhr	Taiji Fitness-Stab	Petra Schröder
11.00 – 11.45 Uhr	Alltagsfitness Test	Katharina Weber
12.00 – 12.45 Uhr	Qigong auf Hocker	Petra Schröder
13.00 – 13.45 Uhr	Seniorentanz	Karl Feldheim

Gymnastiksaal

10.00 – 10.45 Uhr	Bewegung mit dem Redondoball	Katharina Weber
12.00 – 12.45 Uhr	Sport mit Handgerät	Katharina Weber

Laufstrecke Umgebung

13.00 – 13.45	Nordic Walking.	Winfried Harms
---------------	-----------------	----------------

Sportplatz

13.00 – 13.45 Uhr	Cornhole	Petra Währer
-------------------	----------	--------------

Auszug: Unser Angebot für Seniorinnen & Senioren

<u>Zeit</u>	<u>Sportart draußen/innen</u>	
Sa. 11.00 – 14.00	Boule	Tennisplatz
Mo. 08.00 – 09.30	Nordic Walking	draußen
Mo. 09.00 – 10.00	Gymnastik	InTuS-Saal
Mo. 17.00 – 18.30	Yoga/Anfänger	InTuS-Saal
Di. 09.00 – 10.00	Qigong	draußen
Di. 09.00 – 10.00	Frauengymnastik	InTuS-Saal
Di. 10.00 – 11.00	Qigong	Vereinssaal
Di. 11.00 – 12.00	Qigong	Vereinssaal
Di. 14.00 – 15.00	Seniorenport	InTuS-Saal
Mi. 08.00 – 09.30	Nordic Walking	draußen
Mi. 09.30 – 11.00	Seniorentanz	Vereinssaal
Do. 11.00 – 12.00	Aktiv 70 Plus	InTuS-Saal
Do. 16.00 – 17.00	Taijiqan	InTuS-Saal
Do. 15.00 – 16.00	Nordic Walking	draußen
Do. 16.45 – 18.00	Singen 14-tägig	Vereinssaal
Do. 17.00 – 18.00	Qigong	InTuS-Saal
Do. 18.00 – 19.00	Frauengymnastik	InTuS-Saal
Fr. 08.00 – 09.30	Nordic Walking	draußen

Montags Rehasport: Herz

Mittwochs Rehasport: Hüfte/Knie - Rücken

Freitags Rehasport: Arthrose - Rücken - Lunge
mit Verordnung Hausarzt oder Krankenkasse

E-Mail info@tus-holtenau.de Stand März 2026

Änderungen sind noch möglich