

# Fit & Gesund

**KARAMEA All in 1**  
incl. Rückencoaching  
10:00-11:00

**KARAMEA Power**  
11:00-12:00  
TSV-Halle

Reha-Sport  
12:00-13:00 Koronar  
TSV-Halle

Reha-Sport+  
Koronarsport  
13:00-14:30  
TSV-Halle

Reha-Sport+  
Koronarsport  
14:30-16:00  
TSV-Halle

**KARAMEA light**  
16:00-17:00  
Terra Frohnau

**KARAMEA All in 1**  
17:00-18:00  
Terra Frohnau

Body & Mind  
17:45-18:45  
TSV-Bewegungsraum

DRUMS ALIVE  
19:00-20:00  
TSV-Halle

Mo

**KARAMEA All in 1**  
incl. Rückencoaching  
10:00-11:00  
TSV-Halle

Hockergymnastik  
11:00-12:00  
TSV-Halle

Reha-Sport  
12:00-13:00 Orthop.  
TSV-Halle

Reha-Sport  
13:10-13:55 Orthop.  
TSV-Halle

Reha-Sport  
14:00-14:45 Orthop.  
TSV-Halle

**KARAMEA for Men**  
16:15-17:15

Qi Gong  
17:30-18:50  
Terra Frohnau

Body & Mind  
incl. Rückencoaching  
18:15-19:15  
TSV-Halle

**KARAMEA Power**  
19:15-20:15  
TSV-Halle

**KARAMEA MOVE**  
11:00-12:00  
Terra Frohnau

**KARAMEA MOVE**  
12:00-13:00  
Terra Frohnau

Di

Wassergymnastik  
16:00-16:40  
Schule am Park

Wassergymnastik  
16:40-17:20  
Schule am Park

Wassergymnastik  
17:20-18:00  
Schule am Park

Wassergymnastik  
18:15-18:55  
Schule am Park

Wassergymnastik  
19:00-19:40  
Schule am Park

Wassergymnastik  
19:45-20:25  
Schule am Park

Reha-Sport+  
7:30-8:30 Orthop.  
TSV-Halle

Reha-Sport+  
8:30-9:30 Orthop.  
TSV-Halle

**KARAMEA light**  
9:45-10:45  
TSV-Halle

Fit & Vital  
11:00-12:00  
TSV-Halle

Reha-Sport+  
12:00-13:00 Orthop.  
TSV-Halle

Reha-Sport+  
13:00-14:00 Orthop.  
TSV-Halle

Reha-Sport+  
14:00-15:00 Orthop.  
TSV-Halle

Reha-Sport+  
15:00-16:00 Orthop.  
TSV-Halle

Reha-Sport+  
16:00-17:00 Orthop.  
TSV-Halle

Reha-Sport+  
17:00-18:00 Orthop.  
TSV-Halle

Reha-Sport+  
18:00-19:00 Orthop.  
TSV-Halle

Reha-Sport+  
19:00-20:00 Orthop.  
TSV-Halle

**KARAMEA All in 1**  
20:00-21:30  
Europa Schule

Fit & Vital  
8:00-9:00  
Uranusweg (ab Juni)

**KARAMEA All in 1**  
9:00-10:00  
Uranusweg (ab Juni)

Pilates & Yoga treffen  
QiGong  
10:00-11:00  
TSV-Bewegungsraum

**KARAMEA Power**  
16:45-17:45  
Terra Frohnau

Rollstuhltanz  
18:15-19:45  
Apostel-Johannes-Gemeinde

BodyPower  
18:00-19:00  
Terra Frohnau

Body & Mind  
19:00-20:00  
Terra Frohnau

BodyFit  
20:00-21:30  
Schule am Park

Mi

Reha-Sport+  
9:00-10:00 Orthop.  
TSV-Halle

Reha-Sport+  
10:00-11:00 Orthop.  
TSV-Halle

Reha-Sport+  
11:00-12:00 Orthop.  
TSV-Halle

Wassergymnastik  
14:00-14:30  
Sauna am Pfingstberg

Reha-Wasser  
14:30-15:15  
Sauna am Pfingstberg

Reha-Wasser  
15:15-16:00  
Sauna am Pfingstberg

Wassergymnastik  
16:00-16:40  
Schule am Park

Wassergymnastik  
16:40-17:20  
Schule am Park

Wassergymnastik  
17:20-18:00  
Schule am Park

Reha-Wasser  
18:00-18:55  
Schule am Park

CrossPower  
18:30-20:00  
Hausotterplatz

Reha-Wasser  
18:55-19:50  
Schule am Park

DRUMS ALIVE  
17:00-18:00  
TSV-Halle

BodyFit  
incl. Rückencoaching  
18:00-19:00  
Schule am Park

BodyPower  
19:00-20:00  
Schule am Park

**KARAMEA light**  
17:00-18:00  
Schule am Park

Yoga  
18:00-19:30  
TSV-Bewegungsraum

Do

Reha-Wasser  
11:00-11:45  
Sauna am Pfingstberg

Reha-Wasser  
11:45-12:30  
Sauna am Pfingstberg

Reha-Wasser  
12:30-13:15  
Sauna am Pfingstberg

Reha-Wasser  
13:15-14:00  
Sauna am Pfingstberg

Reha-Sport  
16:30-17:30 Koronar  
Grüntaler Str.

Reha-Sport+  
17:30-19:00 Koronar  
Grüntaler Str.

Reha-Wasser  
19:15-20:15  
Schule am Park

Wassergymnastik  
16:00-16:40  
Schule am Park

Wassergymnastik  
16:40-17:10  
Schule am Park

Wassergymnastik  
17:10-17:50  
Schule am Park

Wassergymnastik  
17:50-18:30  
Schule am Park

Wassergymnastik  
18:30-19:10  
Schule am Park

Schlingentraining  
17:30-18:30  
TSV-Bewegungsraum

Pilates  
18:00-19:00  
Schule am Park

BodyFit  
19:00-20:00  
Schule am Park

**KARAMEA Power**  
8:45-9:45  
TSV-Halle

**KARAMEA All in 1**  
incl. Rückencoaching  
10:00-11:00  
TSV-Halle

Hockergymnastik  
10:00-11:00  
TSV-Bewegungsraum

Hockergymnastik  
11:00-12:00  
TSV-Bewegungsraum

Reha-Wasser  
15:00-15:45  
Schule am Park

Reha-Wasser  
15:45-16:30  
Schule am Park

Reha-Wasser  
16:30-17:15  
Schule am Park

Reha-Wasser  
17:15-18:00  
Schule am Park

Reha-Sport+  
18:00-19:30 Koronar  
Lüderitzstr.

Reha-Wasser  
18:15-19:00  
Schule am Park

Reha-Wasser  
19:15-20:00  
Schule am Park

Reha-Wasser  
8:00-9:00  
Sauna am Pfingstberg

Hockergymnastik  
10:00-11:00  
TSV-Bewegungsraum

Hockergymnastik  
11:00-12:00  
TSV-Bewegungsraum

Reha-Wasser  
15:00-15:45  
Schule am Park

Reha-Wasser  
15:45-16:30  
Schule am Park

Reha-Wasser  
16:30-17:15  
Schule am Park

Reha-Wasser  
17:15-18:00  
Schule am Park

Reha-Sport+  
18:00-19:30 Koronar  
Lüderitzstr.

Reha-Wasser  
18:15-19:00  
Schule am Park

Reha-Wasser  
19:15-20:00  
Schule am Park

Fr

Fitness, Body & Soul



Wassergymnastik

Vital im Alter

Reha-Sport