



Sportangebote Ü 60 in Heven



Foto: Andrea Bowinkelmann, LSB NRW

TuS Heven 09/67 e.V.

www.tus-heven-turnen.de, Tel. 21888, E-Mail: info@tus-heven.de

Fit über 50 für Frauen

Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr in der Turnhalle der Hellwegschule, Hellweg 42

Gymnastik zum Aufwärmen, Ballspiele für Männer

Montag, 20.00 - 21.30 Uhr in der Turnhalle der Hellwegschule, Hellweg 42

Herz-Kreislauftraining für Frauen

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr in der Turnhalle der Hellwegschule, Hellweg 42

Konditionsgymnastik für Sie und Ihn

Donnerstag, 20.00 - 21.30 Uhr in der Turnhalle der Dorfschule, Steinhügel 54

präventive Rückengymnastik für Männer und Frauen

Dienstag, 17.30 - 18.45 Uhr in der Turnhalle der Dorfschule, Steinhügel 54

Rückengerechtes Fitnesstraining für Frauen

Mittwoch, 19.45 - 21.15 Uhr in der Turnhalle der Hellwegschule, Hellweg 42

Yoga

Dienstag, 19.30 - 20.45 Uhr in der Turnhalle der Hellwegschule, Hellweg 42