



**Turnverein 1890  
Püttlingen e.V.**



**ANGEBOTE DER ABTEILUNGEN FITNESS UND GESUNDHEIT  
TV RITTERSTRASSE / TV PÜTTLINGEN**  
([www.tv-ritterstrasse.de](http://www.tv-ritterstrasse.de) / [www.tvpuettlingen.de](http://www.tvpuettlingen.de))

Tag	Uhrzeit	Angebot ab 24.04.2017	Übungsleiter	Ort
Montag	17:30-18:15	Rehasport * (mit Zuzahlung)	Anita Altmeyer	St. Barbara Halle
	18:30-19:30	Drums alive	Birgit Thiel	St. Barbara Halle
	19:30-20:30	LINE DANCE	Birgit Thiel	St. Barbara Halle
	19:00-20:00	Bodyforming	Sandra Thome	Peter-Wust-Schule
	20:00-21:00	Aktiv & Beweglich 60 plus	Sandra Thome	Peter-Wust-Schule
		*****		
Dienstag	08:00-09:00	Wirbelsäulengymnastik	Ulrike Albert	St. Barbara-Halle
	18:00-19:00	<b>NEU! Faszientraining trifft Muskelworkout**</b>	Sandra Thome	St. Barbara-Halle
	19:00-20:00	Fit mit HIIT / Fun und Function** (mit Zuzahlung)	Sandra Thome	St. Barbara-Halle
		*****		
Mittwoch	16:00-17:00	Fit u. vital älter werden	Ulrike Albert	St. Barbara-Halle
	19:00-20:30	Frauen in Bewegung	Sandra Thome / Marion Stein	St. Barbara-Halle
	20:00-21:00	Fit & Step	Birgit Thiel	Peter-Wust-Schule
		*****		
Freitag	19:00-20:00	Pilates	Sandra Thome	Peter-Wust-Schule
		*****		

Alle Angebote sind nutzbar für Mitglieder des TVP und/oder des TV Ritterstraße (= **Mitgliedsbeitrag für einen der beiden Vereine berechtigt zur Nutzung aller o. g. Angebote!**)

\*Für Rehasport ist eine Zuzahlung von 5€/Monat zu entrichten (zahlbar bei der Übungsleiterin)

\*\* Faszientraining/HIIT Nichtmitglieder können die Stunden auch in Form eines 10er-Kurses besuchen, Für HIIT ist eine Zuzahlung von 2€/Std (Mitglieder) bzw. 3€/Std (Nichtmitglieder) zu entrichten (zahlbar bei der Übungsleiterin)