

Bewegungsangebote für Erwachsene beim



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|---|--|--|
| 18:00 - 19:00 Zumba mit Mona in der ASB Sporthalle Elverdissen | 18:00 - 19:00 Ausgleichsgymnastik mit Claudia in der ASB Sporthalle Elverdissen | 18:00 - 19:30 Hatha Yoga mit Ulla in der GS Sporthalle Elverdissen | 16:00 - 17:00 Uhr Wirbelsäulen-gymnastik mit Christiane in der GS Sporthalle Elverdissen | 16:00 - 17:15 Uhr LNB Bewegungstherapie und Fasziyoga mit Stefanie in der TVE Geschäftsstelle |
| | | | | |
| 18:45 - 19:30 Jumping Fitness mit Jenny in der TVE Geschäftsstelle | 19:00 - 20:00 Uhr Gymnastik für Frauen mit Christiane in der ASB Sporthalle Elverdissen | 19:30 - 20:30 Herren Hockey- und Volleyball-Freizeitgruppe mit Udo in der GS Sporthalle Elverdissen | 19:45 - 20:30 Fit Kick mit Isabel in der GS Sporthalle Elverdissen | 20:00 - 21:00 Uhr Schwimmtraining für Erwachsene und Aqua Jogging mit Angelika und Birthe im H2O Herford |
| 19:30 - 20:15 Jumping Fitness mit Jenny in der TVE Geschäftsstelle | | | | |
| | 20:00 - 21:00 Uhr Zirkel-Fit mit Claudia und Ann Sophie in der ASB Sporthalle Elverdissen | 18:30 - 19:15 Uhr Slashpipe mit Vanessa in der TVE Geschäftsstelle | 20:30 - 21:15 Uhr Step Aerobic mit Isabel in der GS Sporthalle Elverdissen | |
| | | | | |
| | 21:00 - 22:00 Uhr Volleyball Freizeitgruppe in der ASB Sporthalle Elverdissen | 19:15 - 20:00 Uhr Langhanteltraining mit Vanessa in der TVE Geschäftsstelle | | |
| | | | | |
| | | 20:00 - 21:00 Uhr Zumba mit Sina in der TVE Geschäftsstelle | | |
| | | | | |



Adressen der Sportstätten:

ASB Sporthalle Brandheidestr. 6 32052 Herford-Elverdissen

GS Sporthalle Schulstr. 30 32052 Herford-Elverdissen

Geschäftsstelle TVE Werler Str. 16 32052 Herford-Elverdissen

H2O Freizeitbad Wiesestr. 90 32052 Herford

Info und Kontakt TVE:

Tel.: 05221/1787770 Mobil:0170/7736748

vorstand@tvelverdissen.de

...und persönlich zu den **Geschäftszeiten** in der Werler Str. 16: **montags 9:00 - 11:30 Uhr** **mittwochs 16:00 - 18:00 Uhr**