





<b>26-001 Stuhlyoga (Winter)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 35,00€ 70,00€  Yogaübungen im Sitzen oder mit dem Stuhl als Stütze  Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl Di, den 13.01.26 um 9.00 Uhr 10 Termin á 60 Min.
<b>26-002 Stuhlyoga (Frühjahr)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 38,50€ 77,00€  Yogaübungen im Sitzen oder mit dem Stuhl als Stütze  Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl Di, den 14.04.26 um 9.00 Uhr 11 Termin á 60 Min.
<b>26-003 Yoga ab 50 (Winter)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 57,00€ 114,00€  Yoga mobilisiert und stellt Einklang zwischen Körper und Geist  Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl Di, den 13.01.26 um 10.15 Uhr 10 Termin á 90 Min.
<b>26-004 Yoga ab 50 (Frühjahr)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 57,00€ 114,00€  Yoga mobilisiert und stellt Einklang zwischen Körper und Geist  Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl Di, den 14.04.26 um 10.15 Uhr 11 Termin á 90 Min.
<b>26-005 Pilates ab 60 (Winter)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 35,00€ 70,00€  Aufbau der Kraft von innen nach außen, Konzentration auf den eigenen Körper Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl Mi, den 14.01.26 um 18.15 Uhr 10 Termin á 60 Min.
<b>26-006 Pilates ab 60 (Frühjahr)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 42,00€ 84,00€  Aufbau der Kraft von innen nach außen, Konzentration auf den eigenen Körper Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl Mi, den 15.04.26 um 18.15 Uhr 12 Termin á 60 Min.
<b>26-007 Flowing AthletiX- Yoga meets Athletic (Winter)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 35,00€ 70,00€  Vereint athletisches Functional Training mit Yoga  Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl Mi, den 14.01.26 um 19.30 Uhr 10 Termin á 60 Min.

<b>26-008 Flowing AthletiX- Yoga meets Athletic (Frühjahr)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 42,00€ 84,00€  Vereint athletisches Functional Training mit Yoga  Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl Mi, den 15.04.26 um 19.30 Uhr 12 Termin á 60 Min.
<b>26-009 Pilates am Abend (Winter)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 42,00€ 84,00€  Aufbau der Kraft von innen nach außen, Konzentration auf den eigenen Körper Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl Mi, den 14.01.26 um 20.30 Uhr 12 Termin á 60 Min.
<b>26-010 Pilates am Abend (Frühjahr)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 42,00€ 84,00€  Aufbau der Kraft von innen nach außen, Konzentration auf den eigenen Körper Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl Mi, den 15.04.26 um 20.30 Uhr 12 Termin á 60 Min.
<b>26-011 Fit mit Hula Hoop (Winter)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 22,50€ 42,00€  Fitnesstrend mit schnellen Erfolgen für die Rumpfmuskulatur  TH Kleinschwimmhalle, Kühlmannweg 20, Verl Mo, den 19.01.26 um 19.00 Uhr 8 Termin á 45 Min.
<b>26-012 Fit mit Hula Hoop (Frühjahr)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 28,50€ 57,00€  Fitnesstrend mit schnellen Erfolgen für die Rumpfmuskulatur  TH Kleinschwimmhalle, Kühlmannweg 20, Verl Mo, den 13.04.26 um 19.00 Uhr 11 Termin á 45 Min.
<b>26-013 Dance Fit -by Schmidt (Winter)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 22,50€ 42,00€  Leicht erlernbare Choreos bringen den Kreislauf in Schwung  Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl Mo, den 19.01.26 um 20.15 Uhr 8 Termin á 45 Min.
<b>26-014 Dance Fit -by Schmidt (Frühjahr)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 28,50€ 57,00€  Leicht erlernbare Choreos bringen den Kreislauf in Schwung  Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl Mo, den 13.04.26 um 20.15 Uhr 11 Termin á 45 Min.

<b>26-015 Zumba 18.00 Uhr (Winter)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 28,00€ 56,00€  Tanz-Fitnessworkout, ein bunter Bewegungsmix zu aktueller Musik  Turnhalle GS St-Georg, Thaddäusstr. 74, Verl Mi, den 21.01.26 um 18.00 Uhr 8 Termin á 60 Min.
<b>26-016 Zumba 18.00 Uhr (Frühjahr)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 42,00€ 84,00€  Tanz-Fitnessworkout, ein bunter Bewegungsmix zu aktueller Musik  Turnhalle GS St-Georg, Thaddäusstr. 74, Verl Mi, den 15.04.26 um 18.00 Uhr 12 Termin á 60 Min.
<b>26-017 Zumba 19.00 Uhr (Winter)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 28,00€ 84,00€  Tanz-Fitnessworkout, ein bunter Bewegungsmix zu aktueller Musik  Turnhalle GS St-Georg, Thaddäusstr. 74, Verl Mi, den 21.01.26 um 19.00 Uhr 8 Termin á 60 Min.
<b>26-018 Zumba 19.00 Uhr (Frühling)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 42,00€ 84,00€  Tanz-Fitnessworkout, ein bunter Bewegungsmix zu aktueller Musik  Turnhalle GS St-Georg, Thaddäusstr. 74, Verl Mi, den 15.04.26 um 19.00 Uhr 12 Termin á 60 Min.
<b>26-019 Komm in Form (Winter)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 28,00€ 56,00€  Funktionelle Gymnastik von Kopf bis Fuß mit Kleingeräten  Gymraum Halle III, St-Anna Str. 34, Verl Mi, den 19.01.26 um 19.00 Uhr 8 Termin á 60 Min.
<b>26-020 Komm in Form (Frühjahr)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 38,50€ 77,00€  Funktionelle Gymnastik von Kopf bis Fuß mit Kleingeräten  Gymraum Halle III, St-Anna Str. 34, Verl Mi, den 15.04.26 um 19.00 Uhr 11 Termin á 60 Min.
<b>26-021 Tabata für Anfänger (Winter)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 31,50€ 63,00€  Hochintensives Intervalltraining für Fitness und Ausdauer  Gymraum Halle III, St-Anna Str. 34, Verl Mi, den 22.01.26 um 19.00 Uhr 9 Termin á 60 Min.

<b>26-022 Tabata für Anfänger (Frühjahr)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 35,00€ 70,00€  Hochintensives Intervalltraining für Fitness und Ausdauer  Gymraum Halle III, St-Anna Str. 34, Verl Mi, den 15.04.26 um 18.00 Uhr 10 Termin á 60 Min.
<b>26-023 H-K-L 50 Plus Herz-Kreislauftraining (Winter)</b> Für TV- Mitglieder ist der Kurs kostenlos 0,00€ 63,00€  Gesundheitsbezogenes Sport- und Gesundheitsangebot  Turnhalle Bornholte, Bergstr. 26, Verl Mo, den 19.01.26 um 17.00 Uhr 9 Termin á 60 Min.
<b>26-024 H-K-L 50 Plus Herz-Kreislauftraining (Frühjahr)</b> Für TV- Mitglieder ist der Kurs kostenlos 0,00€ 77,00€  Gesundheitsbezogenes Sport- und Gesundheitsangebot  Turnhalle Bornholte, Bergstr. 26, Verl Mo, den 13.04.26 um 17.00 Uhr 11 Termin á 60 Min.
<b>26-025 Sanfter Start in den Tag mit Pilates (Winter)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 35,00€ 70,00€  Energie für den Tag durch Bewegung, Atmung und Konzentration auf den Körper Online Mo, den 12.01.26 um 7.15 Uhr 10 Termin á 60 Min.
<b>26-026 Sanfter Start in den Tag mit Pilates (Frühjahr)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 38,50€ 77,00€  Energie für den Tag durch Bewegung, Atmung und Konzentration auf den Körper Online Mo, den 13.04.26 um 7.15 Uhr 11 Termin á 60 Min.
<b>26-027 Faszientraining vor der Arbeit (Winter)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 35,00€ 70,00€  Beweglichkeitstraining gegen Faszienverklebung und Verspannungen  Online Faszienrolle sollte vorhanden sein Do, den 15.01.26 um 7.15 Uhr 10 Termin á 60 Min.
<b>26-028 Faszientraining vor der Arbeit (Frühjahr)</b> TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 35,00€ 70,00€  Beweglichkeitstraining gegen Faszienverklebung und Verspannungen  Online Faszienrolle sollte vorhanden sein Do, den 16.04.26 um 7.15 Uhr 10 Termin á 60 Min.

<b>26-029 Aikido – eine Kampfkunst (Winter)</b> Für TV- Mitglieder ist der Kurs kostenlos 0,00€ 63,00€  Starke und doch friedvolle Abwehr für Jedermann  Gymraum Halle III, St-Anna Str. 34, Verl Di 20.01.26 & Fr 23.01.26 um 20.00 Uhr 18 Termin á 120 Min.
<b>26-030 Aikido – eine Kampfkunst (Frühjahr)</b> Für TV- Mitglieder ist der Kurs kostenlos 0,00€ 73,50€  Starke und doch friedvolle Abwehr für Jedermann  Turnhalle Bornholte, Bergstr. 26, Verl Di, 14.04.26 & Fr, 17.04.26 um 20.00 Uhr 22 Termin á 120 Min.
<b>26-033 Fitdankbaby Pre (Winter I)</b> Präventionskurs nach §20, bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich 112,00 €  Aktive Schwangerschafts-gymnastik ab der 14. Woche  Foyer Halle I, St-Anna-Str. 34, Verl Mi, den 07.01.26 um 18.00 Uhr 8 Termine á 75 Min.
<b>26-034 Fitdankbaby Pre (Winter II)</b> Präventionskurs nach §20, bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich 112,00 €  Aktive Schwangerschafts-gymnastik ab der 14. Woche  Foyer Halle I, St-Anna-Str. 34, Verl Mi, den 11.03.26 um 18.00 Uhr 8 Termine á 75 Min.
<b>26-035 Fitdankbaby Pre (Frühjahr)</b> Präventionskurs nach §20, bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich 112,00 €  Aktive Schwangerschafts-gymnastik ab der 14. Woche  Foyer Halle I, St-Anna-Str. 34, Verl Mi, den 20.05.26 um 18.00 Uhr 8 Termine á 75 Min.
<b>26-036 Fitdankbaby Mini (Winter I)</b> Präventionskurs nach §20, bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich 112,00 €  Fitness für Mutter und Baby (ab 3 Monate)  Gymraum Halle III, St-Anna- Str. 34, Verl Fr, den 09.01.26 um 10.45 Uhr 8 Termine á 75 Min.
<b>26-037 Fitdankbaby Mini (Winter II)</b> Präventionskurs nach §20, bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich 112,00 €  Fitness für Mutter und Baby (ab 3 Monate)  Gymraum Halle III, St-Anna- Str. 34, Verl Fr, den 13.03.26 um 10.45 Uhr 8 Termine á 75 Min.

<b>26-038 Fitdankbaby Mini (Frühjahr)</b> Präventionskurs nach §20, bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich 112,00 €  Fitness für Mutter und Baby (ab 3 Monate)  Gymraum Halle III, St-Anna- Str. 34, Verl Fr, den 22.05.26 um 18.00 Uhr 8 Termine á 75 Min.
<b>26-039 Fitdankbaby Maxi (Winter I)</b> Präventionskurs nach §20, bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich 112,00 €  Fitness für Mutter und Baby (ab 8 Monate)  Gymraum Halle III, St-Anna- Str. 34, Verl Fr, den 09.01.26 um 9.15 Uhr 8 Termine á 75 Min.
<b>26-040 Fitdankbaby Maxi (Winter II)</b> Präventionskurs nach §20, bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich 112,00 €  Fitness für Mutter und Baby (ab 8 Monate)  Gymraum Halle III, St-Anna- Str. 34, Verl Fr, den 13.03.26 um 9.15 Uhr 8 Termine á 75 Min.
<b>26-041 Fitdankbaby Maxi (Frühjahr)</b> Präventionskurs nach §20, bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich 112,00 €  Fitness für Mutter und Baby (ab 8 Monate)  Gymraum Halle III, St-Anna- Str. 34, Verl Fr, den 22.05.26 um 9.15 Uhr 8 Termine á 75 Min.
<b>26-042 Fitdankbaby Kids (Winter I)</b> Präventionskurs nach §20, bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich 103,00 €  Fitness für Mutter und Kind im Laufalter  Foyer Halle I, St-Anna-Str. 34, Verl Di den 13.01.26 um 15.45 Uhr 8 Termine á 60 Min.
<b>26-043 Fitdankbaby Kids (Winter II)</b> Präventionskurs nach §20, bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich 103,00 €  Fitness für Mutter und Kind im Laufalter  Foyer Halle I, St-Anna-Str. 34, Verl Di, den 17.03.26 um 15.45 Uhr 8 Termine á 60 Min.
<b>26-044 Fitdankbaby Kids (Frühjahr)</b> Präventionskurs nach §20, bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich 103,00 €  Fitness für Mutter und Kind im Laufalter  Foyer Halle I, St-Anna-Str. 34, Verl Di, den 19.05.26 um 15.45 Uhr 8 Termine á 60 Min.