

## Angebotsübersicht des Bereichs Fitness und Gesundheit TV 1862 Langen e.V.

Eure Ansprechpartner im Verein: Lars Hauser - [info@tv1862-langen.de](mailto:info@tv1862-langen.de) - Gerne könnt Ihr uns auch zu den Geschäftszeiten telefonisch kontaktieren

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Gymnastik für Frauen</b> 10:30 bis 11:30 Uhr Großer Saal Elvira Knatz	<b>Reha Sport (Orthopädie)</b> 12:15 bis 13:00 Uhr Großer Saal Lars Hauser	<b>Reha Sport (Orthopädie)</b> 08:00 bis 08:45 Uhr Großer Saal Bernd	<b>Seniorengymnastik</b> 09:30 bis 10:30 Uhr Großer Saal Nicole Tarulli	<b>Fitnesszirkel</b> 09:30 bis 10:30 Uhr Fitnessraum Lars Hauser
<b>Fitnesszirkel</b> 11:00 bis 12:00 Uhr Fitnessraum Lars Hauser	<b>Gymnastik Frauen</b> 19:30 bis 20:30 Uhr Großer Saal Anke Herth	<b>Senioren-sport</b> 08:45 bis 09:45 Großer Saal Nicole Tarulli	<b>Hockergymnastik</b> 10:45 bis 11:45 Uhr Großer Saal Nicole Tarulli	<b>Ganzkörpertraining</b> 11:00 bis 12:00 Uhr Großer Saal Elvira Knatz
<b>Reha Sport (Orthopädie)</b> 15:00 bis 15:45 Uhr Großer Saal Lars Hauser	<b>Zumba (neu ab 18.2.)</b> 19:30 bis 20:30 Uhr Fitnessraum Inga	<b>Fitnesszirkel</b> 09:30 bis 10:30 Uhr Fitnessraum Lars Hauser	<b>Wassergymnastik</b> 14:00 bis 15:00 Uhr Hallenbad Janine Wendland	<b>Reha Sport (Orthopädie)</b> 14:00 bis 14:45 Uhr Großer Saal Anke Herth
<b>Reha Sport (Orthopädie)</b> 16:00 bis 16:45 Uhr Großer Saal Lars Hauser	<b>Hula Hoop Einsteiger</b> 20:30 bis 21:00 Uhr Großer Saal Anke Herth	<b>Gymnastik</b> 10:00 bis 11:00 Uhr Großer Saal Roswitha Jonen	<b>Reha Sport (Orthopädie)</b> 18:00 bis 18:45 Uhr ASS Lars Hauser	<b>Lungensport</b> 17:15 bis 18:45 Uhr SZN ÜL-Team Rehasport
<b>Fitnesszirkel</b> 17:15 bis 18:15 Uhr Fitnessraum Lars Hauser		<b>Starke Mamas (neu ab 5.3.)</b> 10:45-11:45 Fitnessraum Laura	<b>Aquagymnastik</b> 18:00 bis 19:00 Uhr Hallenbad Elvira Knatz	<b>Fitnesszirkel</b> 17:15 bis 18:15 Uhr Fitnessraum Lars Hauser
<b>Selbstverteidigung ab 14 J.</b> 18:30 bis 20:00 Uhr ASS Diane		<b>Fitness Mix</b> 11:00 bis 12:00 Uhr Großer Saal Kristin Schneider	<b>Aquagymnastik</b> 19:00 bis 20:00 Uhr Hallenbad Elvira Knatz	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 17:30 bis 18:30 Uhr Großer Saal Anke Herth
<b>Indoor Cycling</b> 18:45 bis 19:45 Uhr Kleiner Saal Silke Anthes		<b>Nur nach Rücksprache</b>	<b>Hatha Yoga</b> 19:00 bis 20:30 Uhr Fitnessraum Evita Kister	<b>Reha Sport (Orthopädie)</b> 18:00 bis 18:45 Uhr SZN ÜL-Team Rehasport
<b>4xF</b> 19:00 bis 20:00 Uhr Fitnessraum Carsten Schmidt		<b>Faszien- und Mobilitytraining</b> 18:00 bis 19:00 Uhr Fitnessraum Klaus Schäfer	<b>Fitnessstraining Workout</b> 19:30 bis 20:45 Uhr ASS Sylvia Liersch	<b>Bewegt ins Wochenende</b> 18:30 bis 20:00 Uhr ASS Andrea Fuß
		<b>Indoor Cycling</b> 18:30 bis 19:30 Uhr Kleiner Saal Silke Anthes		<b>Reha Sport (Orthopädie)</b> 18:45 bis 19:30 Uhr Großer Saal Lars Hauser
		<b>Hatha Yoga</b> 19:30 bis 21:00 Uhr Fitnessraum Alexandra Fey		<b>Herzsport</b> 19:00 bis 20:30 Uhr SZN ÜL-Team Rehasport
		<b>Mach mit bleib fit</b> 20:00 bis 21:15 Uhr Großer Saal Anke Herth		

Trainingsstätten
<b>Großer Saal, Kleiner Saal, Fitnessraum</b> Friedrich-Ludwig-Jahn Platz 1
<b>Hallenbad</b> Südliche Ringstr. 75
<b>Sportzentrum Nord</b> Hans Kreiling Allee 15 A
<b>Albert Schweitzer Schule</b> Berliner Allee 35
<b>Georg-Sehring-Halle</b> Berliner Allee 91

**Stand: 4. Februar 2025**  
TV 1862 Langen e.V.  
  
Telefon: 06103 26400  
eMail: [info@tv1862-langen.de](mailto:info@tv1862-langen.de)

<b>Rehasport</b>
<b>Präventionskurse</b>
<b>Gold</b>
<b>Silber</b>
<b>Bronze</b>