Gruppenbezeichnung	Beschreibung, Inhalte	Zielgruppe	Trainingszeit und Trainingsstätte	ÜL / Kontakt
fit und gesund – funktionelles Ganzkörpertraining	Bewegtes Training, Aufwärmtraining, leichte Aerobic-Einheit, Anschließendes Workout für den ganzen Körper mit Ansätzen aus dem Faszientraining und Yoga	Frauen ab 40 Jahre, auch für Anfängerinnen geeignet	Montag, 18.15-19.15 Uhr, Turnhalle der Aloys-Schreiber-Schule Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr, Turnhalle der Bachschloss-Schule	Brunhilde Jost, 07223/83233 brunhildejost18@gmail.com
Er & Sie- Gymnastik	Gymnastik für den ganzen Körper, zur Stärkung der Beweglichkeit und der Muskulatur an Rücken, Bauch, Beinen,…	Alle, ab ca. 40 Jahre	Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr, Turnhalle der Sternenberg-Grundschule Altschweier	Yvonne Hörth, yvonne.hoerth@tv-buehl-volleyball.de
Er & Sie	Nach einer Ausdauerschulung zum Aufwärmen folgt eine ausgewogene Funktionsgymnastik und zum guten Schluss eine Runde Hallenhockey (was aber nicht jeder mitmachen muss)	Alle ab 50 Jahre	Mittwoch, 19-20.30 Uhr, Turnhalle der Aloys-Schreiber-Schule	Gerd Lugauer, GerdLugauer@web.de
Mittwochsgymnastik	Funktionelle Gymnastik in netter Gruppe	Frauen mittleren Alters	Mittwoch 18.45-19.45 Uhr, Schloßberghalle Neusatz	Anita Barny, Tel. 07223/3725
Jedermänner	Gymnastik und Volleyball	Männer	Donnerstag, 19.00-21.00 Uhr, Turnhalle der Aloys-Schreiber-Schule	Anton Baur, Tel. 07223 900812
Bodyforming	Abwechslungsreiches Funktionstraining mit Schwerpunkt Bauch, Beine, Po	Frauen ab ca. 30 Jahre	Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr, Turnhalle Bachschloss-Schule	Bianca Priggemeier, post@tv-buehl.de
Tai Chi		Frauen und Männer	Montag, 18.30-19.30 Uhr, TV-Heim Ludwig-Jahn-Str. 1 Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr, TV-Heim Ludwig-Jahn-Str. 1	Veronika Mika, Tel.07223/4765

Qi Gong		Frauen und Männer	Freitag, 10.30 – 11.30 Uhr, TV-Heim Ludwig-Jahn-Str. 1	Veronika Mika, Tel.07223/4765
Sport nach Krebs	Gymnastik	Frauen und Männer mit REHA-Sport Verordnung	Mittwoch, 9.00 Uhr–10.00 Uhr TV-Heim Ludwig-Jahn-Str. 1	Angelika Sauer, Tel. 07223