

Abteilung Gymnastik/Group-Fitness



Wochenprogramm ab 01.01.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9:00 - 10:00 Funktionelle Gymnastik Sabine Benkert		9:00 - 10:00 Funktionelle Gymnastik Sabine Benkert		9:45 - 10:45 Yoga (nur ungerade Wochen) Ramona Beyer
			15:30 - 16:30 Gymnastik Ü60 für Männer und Frauen Annette Reischach	15:00 - 16:00 Spiel und Spaß für Kinder von 1,5-3 Jahren mit Eltern * Trixi Beck	11:00 - 12:00 Spinning (nur ungerade Wochen) Ramona Beyer
16:15 - 17:15 Fit sein und fit bleiben ab 50 Plus Alexandra Strohmaier				16:15 - 17:15 Spiel und Spaß für Kinder von 3-5 Jahren mit Eltern * Annette Reischach	
17:30 - 18:30 Hot Iron Kurz- und Langhanteltraining Barbara Hermann	17:30 - 18:30 ZUMBA Fitness® Lisa Pfeiderer	17:30 - 18:30 Yoga Ramona Beyer	17:30 - 18:30 Spinning Ramona Beyer		
18:45 - 19:45 Step Aerobic / Step Intervall Sabine Benkert	18:45 - 19:45 Functional Fitness Lisa Pfeiderer	18.45 - 19.45 Fit Mix Ramona Beyer	18:45 - 19:45 Step-Aerobic Fit for All Simone Dreher		
20:00 - 21:00 Fit und Gesund - Ganzkörper-kräftigung Sabine Benkert	20:00 - 21:00 Faszien & Stretching Alisa Hauke	20:00 - 21:00 Jumping - Mix für Alle Petra Bader	20:00 - 21:00 ZUMBA Fitness® Lisa Pfeiderer		

Sofern nicht anders angegeben finden alle Kurse in der TSV-Halle, Gartenstr. 18, statt.

* bei Interesse an Schnuppertraining E-Mail an: annettereischach@gmx.de

SCAN ME



Schnuppertraining (*) jederzeit ohne Anmeldung möglich...Einfach vorbeikommen und Spaß haben!