

# Abteilung Gymnastik/Group-Fitness



Wochenprogramm ab 21.10.2024

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

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

\* bei Interesse an Schnuppertraining E-Mail an: [annettereischach@gmx.de](mailto:annettereischach@gmx.de)

SCAN ME



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