



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:30-17:30 Andrea Eltern-Kind Nibelungen Level gelb	9:15-10:15 Birgit Body Fit TSV Level gelb-orange	16:00-17:00 Andrea Eltern-Kind TSV Level gelb	9:00-10:00/10:30 Traudl Seniorengymnastik TSV Level gelb	9:15-10:15 Andrea Eltern-Kind TSV Level gelb
17:00-18.00 Tanja Strong by Zumba® "Altes Kino" Ludwigstr. 23 Level orange-rot	10:30-11:30 Birgit Jahrgangsgymnastik TSV Level gelb	19:00-20:30 Melanie Vinyasa Yoga Stiftungshaus Level orange-rot	15:00-15:50 Andrea Wichtel Nibelungen Level gelb	20:00-22:00 Wolfgang Jedermänner RHH Level gelb-orange
18:00-19:00 Beate A. Rundum Fit Fröbel Level gelb-orange	18:00-19:00 Kerstin Piloxing® TSV Level orange-rot	19:15 – 20:30 Beate W. Frauen-Gymnastik Fröbel Level gelb	16:00-16:50 Andrea Mäuse Nibelungen Level gelb	
19:00-20:00 Heidi Frauen-Gymnastik Fröbel Level gelb	19:00-20:00 Katja WORLD JUMPING® Anfänger Level orange		16:00-16:50 Sabrina Bären Nibelungen Level gelb	
	20:10-21:10 Wolfgang Men's Fit TSV Level gelb-orange		17:00-17:45 Andrea Turnen 1.-4. Klasse Nibelungen Level gelb	
kostenloser Kurs für Mitglieder Offener Kurs für alle			17:10-18:00 Lisanne & Lena Action Minis TSV Level gelb	
			18:05-19:15 Susanne Zumba® Gold TSV Level gelb	
			19:20-20:05 Katja & Susanne WORLD JUMPING® Soft TSV Level gelb	
			20:10-21:05 Kerstin WORLD JUMPING® Advanced TSV Level rot	

Anforderung / Level

Gelb = Wohlfühlspor:
Level für alle Freizeit- und Gelegenheitssportler. Gemäßigtes Training zur Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsförderung.

Orange = Fitness:
Für Sportler, die regelmäßig trainieren und eine gute körperliche Leistungsfähigkeit haben. Ziel ist die Steigerung des Wohlbefindens.

Rot = Athletik:
Die Teilnehmer sind aktiv und mit der Trainingsmethode vertraut. Ziel ist die Kraft- und/oder Ausdauer-Steigerung.