



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30 – 9:30   Traudl   Nordic Walking   TSV Level gelb max. 20 TN			8:30–9:15   Traudl   Seniorengymnastik 1   TSV Level gelb max. 20 TN	
16:00-17:00   Andrea   Eltern-Kind   TSV max. 15 TN	9:00-10:00   Birgit   Body Fit   TSV Level gelb-orange max. 15 TN		9:30-10:30   Traudl   Seniorengymnastik 2   TSV Level gelb max. 20 TN	
	11:00-12:00   Birgit   Jahrgangsgymnastik   TSV Level gelb max. 15 TN		10:30-11:00   Traudl   Bodengymnastik   TSV Level gelb max. 20 TN	
			15:00-15:50   Andrea   Wichtel   Nibelungen max. 15 TN	
			16:00-16:50   Andrea   Mäuse   Nibelungen max. 15 TN	
			16:00-16:50   Sabrina   Bären   Nibelungen max. 15 TN	
17:00-18.00   Tanja   Strong Nation®   TSV Level orange max. 15 TN	16:00-17:00   Ramona   Kinder Yoga   TSV max. 12 TN		17:00-17:45   Andrea   Turnen 1.-4. Klasse   Nibelungen max. 15 TN	
18:00-19:00   Beate A.   Rundum Fit   TSV Level gelb-orange max. 15 TN	17:00-18:00   Ramona   Bodytoning   TSV Level gelb-orange max. 20 TN		17:10-18:00   Lisanne & Lena   Action Minis   TSV max. 15 TN	
19:00-20:30   Melanie   Vinjasa Yoga   T.i.B. Level orange max. 20 TN	18:00-19:00   Kerstin   Zumba® Toning   TSV Level orange max. 15 TN		18:00-19:00   Susanne   Zumba® Gold   TSV Level gelb max. 15 TN	
19:00-20:00   Katja   WORLD JUMPING® Balance & Kraft   TSV Level orange max. 15 TN	19:00-20:00   Kerstin   WORLD JUMPING® Kraft Level orange max. 15 TN	19:15 – 20:30   Beate W.   Frauen-Gymnastik   Fröbel Level gelb max. 15 TN	19:00-20:00   Katja   WORLD JUMPING® Soft   TSV Level gelb max. 15 TN	
20:00-21:00   Katja   WORLD JUMPING® Balance & Kraft   TSV Level orange max. 15 TN	20:10-21:10   Wolfgang   Men's Fit   TSV Level gelb-orange max. 20 TN		20:00-21:00   Katja   Zumba® Step   TSV Level orange max. 15 TN	20:00-22:00   Wolfgang   Jedermann   TSV max. 15 TN

kostenloser Kurs für Mitglieder | Offener Kurs für alle

Bitte beachtet, dass derzeit Kurse mit Anforderungslevel "rot" noch nicht stattfinden dürfen.

Stand: August 2020

Anforderung / Level

<p>Gelb = Wohlfühlspor: Level für alle Freizeit- und Gelegenheitsportler. Gemäßigtes Training zur Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsförderung.</p>	<p>Orange = Fitness: Für Sportler, die regelmäßig trainieren und eine gute körperliche Leistungsfähigkeit haben. Ziel ist die Steigerung des Wohlbefindens.</p>
---	---