



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			8:30-09:15 Traudl 60+ Gruppe 1 TSV Level gelb maximal 20 TN (Starttermin: 27.01.)	
	9:00-10:00 Birgit Body Fit TSV Level gelb-orange maximal 20 TN (Starttermin: 18.01.)		9:30-10:30 Traudl 60+ Gruppe 2 TSV Level gelb maximal 20 TN (Starttermin: 27.01.)	
	11:15-12:00 Birgit Jahrgangsgymnastik 1936/37 TSV Level gelb maximal 20 TN (Starttermin: 18.01.)		10:45-11:45 Traudl Bodygymnastik TSV Level gelb-orange maximal 20 TN (Starttermin: 27.01.)	
				14:00-15:00 Poonam WORLD JUMPING® Kids TSV Level gelb maximal 15 TN (Starttermin: 21.01.)
			17:10-18:00 Lisanne, Lena Action Minis (3-6 Jahre) TSV Level gelb maximal 18 TN (Starttermin: 27.01.)	
18:00-19:00 Beate A. Rundum Fit TSV Level gelb-orange maximal 20 TN (Starttermin: 31.01.)		18:00-19:00 Lena E. WORLD JUMPING® Basic TSV Level gelb-orange maximal 20 TN (Starttermin: 19.01.)	18:00-19:00 Lena E. Hula Hoop für Anfänger TSV Level gelb maximal 20 TN (Starttermin: 20.01.)	
19:00-20:30 Melanie Vinyasa Yoga TSV Level orange max. 20 TN (Starttermin: 17.01.)	19:00-20:00 Wolfgang Men's Fit TSV Level gelb-orange maximal 20 TN (Starttermin: 11.01.)		19:00-20:00 Maria Mach Dich Fit TSV Level orange maximal 20 TN (Starttermin: 27.01.)	
				19:00-21:00 Wolfgang Jedermänner TSV Level gelb-orange maximal 15 TN (Starttermin: 14.01.)

Wohlfühlspor (gelb):

Level für alle Freizeit- und Gelegenheitssportler. Gemäßigtes Training zur Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsförderung.

Fitness (orange):

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

Athletik (rot):

Die Teilnehmer sind aktiv und mit der Trainingsmethode vertraut. Ziel ist die Kraft- und/oder Ausdauersteigerung. ==> Rote Kurse dürfen derzeit nicht stattfinden.

Stand: Januar 2022

kostenloser Kurs für Mitglieder | Offener Kurs für alle