



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			8:30-09:15   Traudl 60+ Gruppe 1   TSV Level gelb maximal 20 TN (Termine: 28.04.- 21.07.)	
	9:00-10:00   Birgit Body Fit   TSV Level gelb-orange maximal 20 TN (Termine: 26.04.- 19.07.)		9:30-10:30   Traudl 60+ Gruppe 2   TSV Level gelb maximal 20 TN (Termine: 28.04.- 21.07.)	
	11:15-12:00   Birgit Jahrgangsgymnastik 1936/37   TSV Level gelb maximal 20 TN (Termine: 26.04.- 19.07.)		10:45-11:45   Traudl Bodygymnastik   TSV Level gelb-orange maximal 20 TN (Termine: 28.04.- 21.07.)	
		16:00-17:00   Antonia O. Hip-Hop (8-16 Jahre)   TSV Level gelb-orange maximal 20 TN (Termine: 27.04.- 13.07.)	17:10-18:00   Lisanne, Lena Action Minis (3-6 Jahre)   TSV Level gelb maximal 18 TN (Termine: 28.04.- 21.07.)	
18:00-19:00   Beate A. Rundum Fit   TSV Level gelb-orange maximal 20 TN (Termine: 02.05.- 04.07.)		18:00-19:00   Lena E. WORLD JUMPING® Basic   TSV Level gelb-orange maximal 20 TN (Termine: 27.04.- 13.07.)	18:00-19:00   Lena E. Hula Hoop für Anfänger   TSV Level gelb maximal 20 TN (Termine: 28.04.- 06.07.)	
19:00-20:30   Melanie Vinyasa Yoga   TSV Level orange max. 20 TN (Termine: 25.04.- 18.07.)	19:00-20:00   Wolfgang Men's Fit   TSV Level gelb-orange maximal 20 TN (Termine: 26.04.- 19.07.)			
				19:00-21:00   Wolfgang Jedermänner   TSV Level gelb-orange maximal 15 TN (Termine: 29.04.- 22.07.)

**Wohlfühlsport (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.

Gültig ab: April 2022

**kostenloser Kurs für Mitglieder | Offener Kurs für alle**