



# Turnabteilung TSV Amicitia 1906/09 Viernheim e. V.

## Kursübersicht

www.tsv-turnen-viernheim.de /  
kurse@tsv-turnen-viernheim.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00-10:00   Birgit   • Body Fit   TSV Level gelb-orange max. 20 TN · ab 6.9.22		9:00-09:45   Traudl   •• 60+-Gymnastik Gruppe 1   TSV Level gelb maximal 20 TN	
			9:45-10:15   Traudl   •• 60+-Gymnastik Gruppe 2   TSV Level gelb maximal 20 TN	
	11:15-12:00   Birgit   • Jahrgangsgymnastik   TSV Level gelb max. 20 TN · ab 6.9.22		10:30-11:30   Traudl   •• Bodygymnastik   TSV Level gelb-orange maximal 20 TN · ab 8.9.22	
	16:00-17:00   Julia   • Eltern-Kind   TSV Level gelb maximal 20 TN · ab 6.9.22	16:00-17:30   Antonia   • Hip-Hop (8-16 J.)   TSV Level gelb maximal 15 TN · ab 7.9.22		
	17:30-18:30   Anja   • Dance & Relax   TSV Level gelb-orange maximal 20 TN · ab 20.9.22		17:10-18:00   Lisanne, Lena   • Action Minis   TSV Level gelb max. 18 TN · ab 22.9.22	
18:00-19:00   Beate A.   • Rundum Fit   TSV Level gelb-orange max. 15 TN · ab 5.9.2022		18:00-19:00   Lena   • WORLD JUMPING Basic   TSV Level gelb-orange maximal 20 TN · ab 7.9.22	18:00-19:00   Lena   • Hula Hoop   TSV Level gelb max. 20 TN · ab 8.9.22	
19:00-20:30   Melanie   • Vinyasa Yoga   TSV Level orange max. 20 TN	19:00-20:00   Wolfgang   • Men's Fit   TSV Level gelb-orange max. 20 TN · ab 6.9.22			19:00-21:00   Wolfgang   • Jedermänner   TSV Level gelb-orange maximal 15 TN

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

Stand: August 2022

### 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 Ausdauer-Steigerung. ==> Rote Kurse dürfen derzeit nicht stattfinden.