



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00-10:00   Birgit   • Body Fit   TSV Level gelb-orange max. 20 TN · ab 10.1.23 (11x)		9:00-09:45   Traudl   •• 60+-Gymnastik Gruppe 1   TSV Level gelb maximal 20 TN · ab 12.1.23 (11x)	
			9:45-10:15   Traudl   •• 60+-Gymnastik Gruppe 2   TSV Level gelb maximal 20 TN · ab 12.1.23 (11x)	
	11:15-12:00   Birgit   • Jahrgangsgymnastik   TSV Level gelb max. 20 TN · ab 10.1.23 (11x)		10:30-11:30   Traudl   •• Bodygymnastik   TSV Level gelb-orange maximal 20 TN · ab 12.1.23 (11x)	
			16:30-17:30   Antonia   • Hip-Hop (8-16 J.)   Nibelungen Level gelb maximal 15 TN · ab 12.1.23	
	17:30-18:30   Anja   • Dance & Relax   TSV Level gelb-orange maximal 20 TN · ab 10.1.2023		17:10-18:00   Lisanne, Lena   • Action Minis   TSV Level gelb max. 18 TN · ab 12.1.23	
18:00-19:00   Beate A.   • Rundum Fit   TSV Level gelb-orange max. 15 TN · ab 9.1.2023 (12x)		18:00-19:00   Lena   • WORLD JUMPING Basic   TSV Level gelb-orange maximal 20 TN · ab 11.1.23 (10x)	18:00-19:00   Lena   • Hula Hoop   TSV Level gelb max. 20 TN · ab 12.1.23 (10x)	
19:00-20:30   Melanie   • Vinyasa Yoga   TSV Level orange max. 20 TN · ab 16.1.23 (9x)	19:00-20:00   Wolfgang   • Men's Fit   TSV Level gelb-orange max. 20 TN · ab 10.1.23 (11x)		18:00-19:00   Lena   • WORLD JUMPING Basic   TSV Level gelb-orange maximal 20 TN · ab 12.1.23 (10x)	19:00-21:00   Wolfgang   • Jedermänner   TSV Level gelb-orange maximal 15 TN

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

Stand: Januar 2023

### 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.