

KURSPLAN - FITNESS & GESUNDHEIT

HINWEIS: Kursausfälle werden auf der Homepage unter www.tsv-klausdorf.de/fitness-gesundheit im 'roten Hinweiskasten' bekanntgegeben.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Morgenyoga ★ 09.00 Uhr - 10.30 Uhr Martina K. Yogaraum im Vereinsheim	Rücken Aktiv 09.00 - 10.00 Uhr Angela P. Kleine Schwentinehalle	Aqua - Fitness ★ 07.00 - 08.00 Uhr Elke B. Lehrschwimmbecken	Yin Yoga ★ 09.00 Uhr - 10.15 Uhr Ludmila S. Yogaraum im Vereinsheim	Fitness 09.00 Uhr - 10.00 Uhr Jasmin J. Kleine Schwentinehalle	Zumba 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Olesya R. Schulturnhalle - ALS
		Rücken Aktiv 09.30 - 10.30 Uhr Elke B. Kleine Schwentinehalle	Seniorenfitness 09.00 - 10.00 Uhr Elke B. Kleine Schwentinehalle		
		Trittsicher 14.00 Uhr - 15.00 Uhr Dieter H. Kleine Schwentinehalle	Pilates ★ 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Jasmin J. Kleine Schwentinehalle		
			Nordic Walking 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Dieter H. Treffen - Schwentinehalle		
Zumba Gold 17.00 Uhr - 18.00 Uhr Mirela B. Kleine Schwentinehalle	Nordic Walking Intervall 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Tanja L. Treffen - Schwentinehalle	Outdoor Fitness 17.00 Uhr - 18.00 Uhr Martina E. Schulturnhalle - ALS	Reifen Fit ★ 17.00 Uhr - 18.00 Uhr Cindy W. Kleine Schwentinehalle	Fit ab 60 - Herren 19.15 Uhr - 20.45 Uhr Klaus K. Schulturnhalle - ALS	
Yoga für ALLE ★ 17.30 Uhr - 18.45 Uhr Martina K. Yogaraum im Vereinsheim	Walking 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Ruth S. Treffen - Schulhof ALS	Bauch Balance 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Angela Z. Schulturnhalle - ALS	Fitness 17.30 Uhr - 18.30 Uhr Elke B. Schulturnhalle - ALS	Walking 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Ruth S. Treffen - Schulhof ALS	
Body Workout 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Angela P. Kleine Schwentinehalle	Stepptanz 18.00 - 19.00 Uhr Anja S. Kleine Schwentinehalle	Yoga für ALLE ★ 19.00 Uhr - 20.15 Uhr Serife E. Yogaraum im Vereinsheim	Krafttraining ★ 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Cindy W. Kraftraum	Wichtiger Hinweis: Für die Teilnahme an den Kursangeboten mit einem Sternensymbol , ist eine Anmeldung über das Icon 'Anmeldung' erforderlich. Alle anderen Kurse können wie gewohnt ohne Voranmeldung besucht werden. Nichtmitglieder sind in allen Kursen zum Schnuppern (max. 3x) herzlich eingeladen! Eure Abteilung Fitness & Gesundheit	
Yin & Yan Yoga ★ 19.00 Uhr - 20.15 Uhr Martina K. Yogaraum im Vereinsheim	After Work 19.00 - 20.00 Uhr Marie Q. Kleine Schwentinehalle	Antara 19.15 Uhr - 20.15 Uhr Angela Z. Schulturnhalle - ALS	Rücken Aktiv 19.00 Uhr - 20.00 Uhr Mareike H. Kleine Schwentinehalle		
	BBPR 19.00 Uhr - 20.00 Uhr Angela Z. Schulturnhalle - ALS	Motion Freude 19.00 Uhr - 20.00 Uhr Sebastian W. Kleine Schwentinehalle			
		Zumba 20.00 Uhr - 21.00 Uhr Katharina H. Kleine Schwentinehalle			