



# TSV Klausdorf e.V. von 1916 Aubrook 2, 24222 Schwentidental

## Online-Kursplan „Fitness und Gesundheit“

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9.00-10.00 Uhr <b>Sanftes Ganzkörpertraining für Senioren</b> (Regine) 4993862010	9.00-10.00 Uhr <b>Rückenfitness</b> (Angela P.) 9619847370	8.30-9.30 Uhr <b>Rücken-Aktiv</b> (Regine) 6748759140	10.00-11.00 Uhr <b>Seniorenfitness</b> (Regine) 7499066708	10.00-11.00 Uhr <b>Fitness</b> (Regine) 5821972161	
15.30-16.15 Uhr <b>Zumba Kids 3-5 Jahre</b> 16.15-17.00 Uhr <b>Zumba Kids 6-8 Jahre</b> (Malou) 6021923839	10.30-11.00 Uhr <b>Familienworkout</b> (Regine) 2345265733				
17.15-18.00 Uhr <b>Zumba Gold</b> (Mirela) 8061015115	17.45-18.45 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b> (Regine) 2547117929	17.45-18.45 Uhr <b>Bodyworkout</b> (Angela P.) 9469361980	17.00-17.30 Uhr <b>Familienworkout</b> (Regine) 3557451623	17.00-18.30 Uhr <b>Hatha-Yoga sanft</b> (Ulrike) 6049665248	18.00-19.00 Uhr <b>Core &amp; Stretch</b> (Mareike) 5388913366
18.00-19.00 Uhr <b>Workout</b> (Tanja) 4867705081	18.00-19.00 Uhr <b>Pilates</b> (Tanja) 3076390420	18.00-19.00 Uhr <b>Bauch Balance</b> (Angela Z.) 3756344496	17.45-18.45 Uhr <b>Fitness</b> (Regine) 8627302865		
18.30-20.00 Uhr <b>Hatha-Yoga Rücken Balance</b> (Ulrike) 7011908245	19.00-20.00 Uhr <b>Bauch-Beine-Rücken-Po</b> (Angela Z.) 9827790366	19.00-20.00 Uhr <b>Zumba</b> (Mirela) 7056719885	19.00-20.00 Uhr <b>Rückenfitness</b> (Mareike) 6169320958		

a