

# TSV FITNESS KURSPLAN



Hier findest Du eine Übersicht der Kurse, die der TSV Schwarzenbek in den Bereichen **Fitness, Gesundheitssport, Tanzen & Achtsamkeit** anbietet. Wenn Du noch kein Mitglied im TSV bist, bist Du herzlich zum Schnuppern und Ausprobieren eingeladen. Einfach vorbei kommen!

Bei Fragen zu unseren Angeboten wende Dich gerne an die Geschäftsstelle unter **04151-7932** oder per Mail an [info@tsv-schwarzenbek.de](mailto:info@tsv-schwarzenbek.de).

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
08:00 - 09:00 Uhr <b>Fitness mit Meike</b> Sporthalle Buschkoppel	08:30 - 09:30 Uhr <b>Fitness mit Sabine</b> Sporthalle Buschkoppel	08:00 - 09:30 Uhr <b>Complete Bodyworkout mit Nadine</b> Sporthalle Buschkoppel	09:00 - 10:00 Uhr <b>Fit gegen Osteoporose mit Dagmar</b> Sporthalle Buschkoppel	08:00 - 09:00 Uhr <b>Fitness mit Meike</b> Sporthalle Buschkoppel	
10:00 - 11:00 Uhr <b>Bleib auf den Beinen 60+ mit Petra</b> Sporthalle Buschkoppel	09:00 - 10:00 Uhr <b>Bodyfit (+ Kinder bis 3 J.) mit Nadine</b> Sporthalle Buschkoppel	10:00 - 11:00 Uhr <b>Bodyfeeling &amp; Pilates mit Melany</b> Sporthalle Buschkoppel	10:00 - 11:00 Uhr <b>FitAktiv 60+ mit Dagmar</b> Sporthalle Buschkoppel	10:00 - 11:00 Uhr <b>Fit im Alter mit Sabine</b> Sporthalle Buschkoppel	
17:45 - 18:45 Uhr <b>Gymnastik für Männer mit Christin</b> Sporthalle Comeschule	11:00 - 12:00 Uhr <b>Line Dance mit Gaby</b> Sporthalle Buschkoppel	11:00 - 12:00 Uhr <b>Bleib in Bewegung 60+ mit Christin</b> Sporthalle Buschkoppel	10:00 - 11:15 Uhr <b>Muskelmix&amp;Entspannung mit Claudia</b> Sporthalle Buschkoppel	10:00 - 11:00 Uhr <b>Rückenschule mit Christin</b> Sporthalle Buschkoppel	
18:00 - 19:00 Uhr <b>Bauchtanz** mit Petra</b> Sporthalle Buschkoppel	15:00 - 16:00 Uhr <b>Hockergymnastik mit Anne</b> Sporthalle Buschkoppel	18:00 - 18:45 & 19:00 - 19:45 Uhr <b>Zirkeltraining mit Flo</b> Sporthalle Buschkoppel 2	14:00 - 15:00 Uhr <b>Gymnastik für Frauen mit Marianne</b> Sporthalle Buschkoppel	11:00 - 12:00 Uhr <b>Rückenschule II mit Christin</b> Sporthalle Buschkoppel	
19:00 - 20:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik* mit Asta</b> Sporthalle Buschkoppel 2	19:00 - 20:00 Uhr <b>Fitness mit Miriam</b> Sporthalle Buschkoppel	19:00 - 20:00 Uhr <b>Gymnastik für Frauen mit Marianne</b> Sporthalle Nordost 2	18:00 - 19:00 Uhr <b>Line Dance mit Gaby</b> Aula Comeschule	12:30 - 13:45 Uhr <b>Yoga** mit Melany</b> Sporthalle Buschkoppel	
19:00 - 20:00 Uhr <b>Qigong mit Oliver</b> Sporthalle Comeschule	19:00 - 20:00 Uhr <b>Zumba Gold (ab 17.01.) mit Michaela</b> Sporthalle Buschkoppel 2	20:00 - 21:00 Uhr <b>Gymnastik für Frauen mit Sandra</b> Sporthalle Comeschule		17:30 - 19:00 Uhr <b>Line Dance mit Gaby</b> Comehalle	
19:00 - 20:00 Uhr <b>Bauch-Beine-Po mit Marianne</b> Sporthalle Buschkoppel 2	19:15 - 20:30 Uhr <b>Funktionsgymnastik mit Andrea</b> Sporthalle Buschkoppel				
19:15 - 20:30 Uhr <b>Yoga** mit Melany</b> Kleinturnhalle Berliner Straße			<b>16,50 € pro Monat</b> Alle Kurse inklusive		
20:00 - 21:00 Uhr <b>Dance Fitness (ab 09.01.) mit Bärbel</b> Sporthalle Buschkoppel 2	*Für diese Kurse gibt es bereits eine Warteliste.      ** Diese Kurse finden in Intervallen statt und sind nicht in der Mitgliedschaft enthalten. Mitglieder erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.		<b>ADRESSEN DER SPORTHALLEN</b>		<b>Änderungen vorbehalten</b> // Stand: 01.01.2023