

# 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](tel: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	09:00 – 10:00 Uhr Fitness mit Sabine Sporthalle Buschkoppel	08:00 – 09:30 Uhr Complete Bodyworkout mit Nadine Sporthalle Buschkoppel	09:00 – 10:00 Uhr Aktiv 70+ mit Dagmar Sporthalle Buschkoppel	08:00 – 09:00 Uhr Fitness mit Meike Sporthalle Buschkoppel
10:00 – 11:00 Uhr Bleib auf den Beinen 60+ mit Petra Sporthalle Buschkoppel	09:00 – 10:00 Uhr Bodyfit (+ Kinder bis 3 J.) mit Nadine Sporthalle Buschkoppel	10:00 – 11:00 Uhr Bodyfeeling & Pilates mit Melany Sporthalle Buschkoppel	10:00 – 11:00 Uhr FitAktiv 60+ mit Dagmar Sporthalle Buschkoppel	10:00 – 11:00 Uhr Fit im Alter mit Sabine Sporthalle Buschkoppel
17:45 – 18:45 Uhr Gymnastik für Männer mit Christin Sporthalle Comeschule	11:00 – 12:00 Uhr (ab März) Line Dance mit Gaby Sporthalle Buschkoppel	11:00 – 12:00 Uhr Bleib in Bewegung 60+ mit Christin Sporthalle Buschkoppel	10:00 – 11:15 Uhr Muskelmix&Entspannung mit Claudia Sporthalle Buschkoppel	10:00 – 11:00 Uhr Rückenschule mit Christin Sporthalle Buschkoppel
18:00 – 19:00 Uhr Bauchtanz** mit Petra Sporthalle Buschkoppel	15:00 – 16:00 Uhr Hockergymnastik mit Anne Sporthalle Buschkoppel	18:00 – 18:45 & 19:00 – 19:45 Uhr Zirkeltraining mit Flo Sporthalle Buschkoppel 2	14:00 – 15:00 Uhr Gymnastik für Frauen mit Marianne Sporthalle Buschkoppel	11:00 – 12:00 Uhr Rückenschule II mit Christin Sporthalle Buschkoppel
19:00 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik* mit Asta Sporthalle Buschkoppel 2	19:00 – 20:00 Uhr Fitness mit Miriam Sporthalle Buschkoppel	19:00 – 20:00 Uhr Gymnastik für Frauen mit Marianne Sporthalle Nordost 2	18:00 – 19:00 Uhr (ab März) Line Dance mit Gaby Aula Comeschule	12:30 – 13:45 Uhr Yoga** mit Melany Sporthalle Buschkoppel
19:00 – 20:00 Uhr Qigong mit Oliver Sporthalle Comeschule	19:00 – 20:00 Uhr Zumba LIGHT mit Michaela Sporthalle Buschkoppel 2	20:00 – 21:00 Uhr Gymnastik für Frauen mit Sandra Sporthalle Comeschule		17:00 – 18:30 Uhr (ab März) Line Dance mit Gaby Compehalle
19:00 – 20:00 Uhr Bauch-Beine-Po mit Marianne Sporthalle Buschkoppel 2	19:15 – 20:30 Uhr Funktionsgymnastik mit Andrea Sporthalle Buschkoppel			
19:15 – 20:30 Uhr Yoga** mit Melany Kleinturnhalle Berliner Straße			16,50 € pro Monat Alle Kurse inklusive	
20:00 – 21:00 Uhr Dance Fitness mit Bärbel 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.		ADRESSEN DER SPORTHALLEN	Änderungen vorbehalten // Stand: 01.05.2023

