

ERSATZKURSPLAN FITNESS & GESUNDHEITSSPORT



Auf Grund einer Hallensperrung und der Urlaubszeit, gilt im September 2024 der folgende Kursplan. Neue Interessierte werden gebeten, sich vor einer Schnupperstunde in der Geschäftsstelle zu melden. Der aktuellen Ort der Angebote kann sich kurzfristig ändern. Den Ort erfahrt ihr in der Geschäftsstelle.

Für die Anmeldung und 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.

MONTAG

08:00 - 09:00 Uhr | BK1

Fitness mit Meike

10:00 - 11:00 Uhr | BK1

Bleib auf den Beinen 60+ mit Petra

17:45 - 18:45 Uhr | CH

Gymnastik f. Männer mit Christin

18:00 - 19:00 Uhr | BK1

Bauchtanz mit Petra

Extrakurs ab 02.09.!

19:00 - 20:00 Uhr | CH

Wirbelsäulengymnastik

19:00 - 20:00 Uhr | BK1

Bauch-Beine-Po mit Marianne

nicht vom 17.-27.09.

19:00 - 20:15 Uhr | KTH

Yoga mit Melany

Extrakurs ab 09.09.!

20:00 - 21:00 Uhr | BK1

Dance Fitness mit Bärbel

DIENSTAG

08:00 - 09:00 Uhr | BK1

Flowing Workout mit Nadine
ab 17.09.

09:00 - 10:00 Uhr | BK1

FunWorkout mit Sabine

11:00 - 12:00 Uhr | BK1

Line Dance mit Gaby

nicht vom 01.-16.09.

15:00 - 16:00 Uhr | BK1

Hockergymnastik mit Anne

18:00 - 19:00 Uhr | BK1

Stretching mit Vira

19:00 - 20:00 Uhr | BK1

Fitness mit Miriam

19:00 - 20:00 Uhr | NO1 oder BK

Zumba Light mit Michaela

19:15 - 20:15 Uhr | BK1

Funktionsgymnastik mit Andrea

MITTWOCH

08:00 - 09:00 Uhr | BK1

Complete Bodyworkout mit Nadine

10:00 - 11:00 Uhr | BK1

Bodyfeeling und Pilates mit Melany

11:00 - 12:00 Uhr | BK1

Bleib in Bewegung 60+ mit Christin

19:00 - 20:00 Uhr | NO2

Gymnastik für Frauen mit Marianne

nicht vom 17.-27.09.

18:00 - 18:45 Uhr | BK

Zirkeltraining mit Stefan und Edo

19:00 - 19:45 Uhr | BK

Zirkeltraining mit Stefan und Edo

20:00 - 21:00 Uhr | CH

Gymnastik für Frauen mit Sandra

DONNERSTAG

09:00 - 10:00 Uhr | BK1

Fit gegen Osteoporose mit Dagmar

10:00 - 11:00 Uhr | BK1

FitAktiv 60+ mit Dagmar

10:00 - 11:15 Uhr | BK1

Muskelmix & Entsp. mit Claudia

14:00 - 15:00 Uhr | BK1

Gymnastik für Frauen mit Marianne

nicht vom 17.-27.09.

17:30 - 18:30 Uhr | BK1

Line Dance mit Gaby

nicht vom 01.-16.09.

18:30 - 19:30 Uhr | BK1

Fitness meets Beckenboden

ausgebucht!

19:35 - 20:35 Uhr | BK1

Fitness meets Beckenboden 50+

ausgebucht!

FREITAG

08:00 - 09:00 Uhr | BK1

Fitness mit Meike

10:00 - 11:00 Uhr | BK1

Fit im Alter mit Sabine

10:00 - 11:00 Uhr | BK1

Rückenschule mit Christin

11:00 - 12:00 Uhr | BK1

Rückenschule mit Christin

12:30 - 13:45 Uhr | BK1

Yoga mit Melany

Extrakurs ab 06.09.!

17:00 - 18:30 Uhr | CH

Line Dance

nicht vom 01.-16.09.



TSV SPORTSUCHE!
ANFRAGEN, BERATEN WERDEN.

Hier findest Du eine Übersicht der Kurse, die der TSV Schwarzenbek in den Bereichen Fitness & Gesundheitssport anbietet. Wenn Du noch kein Mitglied im TSV bist, bist Du herzlich zum Schnuppern und Ausprobieren eingeladen. Bitte beachte den Hinweis oben!