

KURSPLAN

FITNESS & GESUNDHEITSSPORT



Auf Grund einer Hallensperrung, gilt ab November 2024 der folgende Kursplan.

Der aktuelle Ort der Angebote kann sich kurzfristig ändern.

Wenn Du noch kein Mitglied im TSV bist, bist Du herzlich zum Schnuppern und Ausprobieren eingeladen. Neue Interessierte werden gebeten, sich vor einer Schnupperstunde in der Geschäftsstelle zu melden.

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 GYM

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 GYM

Bauchtanz mit Petra

19:00 - 20:00 Uhr | CH

Wirbelsäulengymnastik

19:00 - 20:00 Uhr | BK1

Bauch-Beine-Po mit Marianne

19:00 - 20:15 Uhr | KTH

Yoga mit Melany

20:00 - 21:00 Uhr | BK1

Dance Fitness mit Bärbel

DIENSTAG

08:00 - 09:00 Uhr | BK1 GYM

Flowing Workout mit Nadine

09:00 - 10:00 Uhr | BK1 GYM

FunWorkout mit Sabine

11:00 - 12:00 Uhr | YOUZ

Line Dance mit Gaby

15:00 - 16:00 Uhr | BK1 GYM

Hockergymnastik mit Anne

18:00 - 19:00 Uhr | BK1 GYM

Stretching mit Vira

19:00 - 20:00 Uhr | BK1

Fitness mit Miriam

19:00 - 20:00 Uhr | NO1

Zumba Light mit Michaela

19:15 - 20:30 Uhr | BK1 GYM

Funktionsgymnastik mit Andrea

MITTWOCH

08:00 - 09:00 Uhr | BK1 GYM

Complete Bodyworkout mit Nadine

09:50 - 10:50 Uhr | FFW

Bodyfeeling und Pilates mit Melany

11:00 - 12:00 Uhr | FFW

Bleib in Bewegung 60+ mit Christin
ausgebucht!

19:00 - 20:00 Uhr | NO2

Gymnastik für Frauen mit Marianne

19:30 - 20:30 Uhr | KTH

Zirkeltraining mit Stefan und Edo

20:00 - 21:00 Uhr | CH

Gymnastik für Frauen mit Sandra

DONNERSTAG

09:00 - 10:00 Uhr | FFW

Fit gegen Osteoporose mit Dagmar

10:00 - 11:30 Uhr | FFW

FitAktiv 60+ mit Dagmar

10:00 - 11:15 Uhr | BK1 GYM

Muskelmix & Entsp. mit Claudia

14:00 - 15:00 Uhr | BK1 GYM

Gymnastik für Frauen mit Marianne

17:30 - 18:30 Uhr | PZ COMPE

Line Dance mit Gaby

18:30 - 19:30 Uhr | BK1 GYM

Fitness meets Beckenboden
mit Judith
ausgebucht!

19:35 - 20:35 Uhr | BK1 GYM

Fitness meets Beckenboden 50+
mit Judith
ausgebucht!

FREITAG

08:00 - 09:00 Uhr | FFW

Fitness mit Meike

10:00 - 11:00 Uhr | BK1 GYM

Fit im Alter mit Sabine

09:30 - 10:30 Uhr | FFW

Rückenschule mit Christin
ausgebucht

10:30 - 11:30 Uhr | FFW

Rückenschule mit Christin
ausgebucht!

12:30 - 13:45 Uhr | BK1

Yoga mit Melany

17:00 - 18:30 Uhr | PZ Compe

Line Dance mit Gaby

BK1 Buschkoppel 1

FFW Feuerwehr,
Schwarzenbek

NO1 Nordost 1

CO Compehalle

BK1 GYM Buschkoppel 1,
Gymnastikraum

KTH Kleinturnhalle,
Berlinerhalle

NO2 Nordost 2

**PZ
Compe** Pädagogisches
Zentrum
Compeschule

BK2 Buschkoppel 2

YOUZ Jugendzentrum
Schwarzenbek



**WO LIEGT
WAS?**