

# KURSPLAN

## FITNESS & GESUNDHEITSSPORT



Hier findest Du eine Übersicht der Kurse, die der TSV Schwarzenbek in den Bereichen **Fitness** und **Gesundheitssport** anbietet.

Auf Grund einer Hallensperrung, gilt ab **Dezember** 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 unter [04151-7932](tel:04151-7932) oder per Mail an [info@tsv-schwarzenbek.de](mailto:info@tsv-schwarzenbek.de), zu melden

### 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

**19:00 - 20:00 Uhr | CH**  
Wirbelsäulengymnastik

**19:00 - 20:00 Uhr | BK1**  
Bauch-Beine-Po mit Marianne

**20:00 - 21:00 Uhr | BK1**  
Dance Fitness mit Bärbel

### DIENSTAG

**08:00 - 09:00 Uhr | BK1 GYM**  
Flowing Workout mit Nadine

**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

**10:00 - 11:00 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

**09:30 - 10:30 Uhr | FFW**  
Rückenschule mit Christin  
**ausgebucht**

**10:30 - 11:30 Uhr | FFW**  
Rückenschule mit Christin  
**ausgebucht!**

**17:00 - 18:30 Uhr | PZ Compe**  
Line Dance mit Gaby

<b>BK1</b>	Buschkoppel 1	<b>FFW</b>	Feuerwehr, Schwarzenbek	<b>NO1</b>	Nordost 1	<b>CO</b>	Compehalle
<b>BK1 GYM</b>	Buschkoppel 1, Gymnastikraum	<b>KTH</b>	Kleinturnhalle, Berlinerhalle	<b>NO2</b>	Nordost 2	<b>PZ Compe</b>	Pädagogisches Zentrum Compeschule
<b>BK2</b>	Buschkoppel 2	<b>YOUZ</b>	Jugendzentrum Schwarzenbek				



**WO LIEGT  
WAS?**