

# KURSPLAN

Aerobic & More, ZUMBA® & Indoor Cycling\*

www.todtgluesinger-sv.de  Todtglüsing SV Fitness

Todtglüsing Sportverein – Fitnesshalle – Schulstraße 40, 21255 Todtglüsing, Tel.: 04182 - 28 77 89

Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag	Samstag				
				9:00 – 10:15 <b>Power Yoga</b> Isabella			9:00 – 10:00 <b>BBPR</b> Katja		8:45 – 10:00 <b>Pilates I</b> Maren					
10:00 – 11:00 <b>Complete Body Workout</b> Ilka		9:30 – 10:30 <b>Pilates I + II</b> Katja							10:00 – 11:00 <b>Dance Workout</b> Katja		10:00 – 11:15 <b>Pilates II</b> Maren			
		10:30 – 11:30 <b>Sling Training</b> Katja		<p style="text-align: center;"><b>Neu ab 20.3.19</b></p> <p style="text-align: center;">↓</p>					10:30 – 11:30 <b>Sling Training</b> Katja		12:00 – 13:00 <b>Weekend Workout</b> Trainerteam			
		16:00 – 17:15 <b>Power Yoga Anfänger</b> Isabella									17:00 – 18:00 <b>Complete Body Workout</b> Antje			
		17:15 – 18:30 <b>Pilates I</b> Maren					18:00 – 18:45 <b>M.A.X.*</b> Natalia		17:55 – 18:55 <b>Zumba®</b> Elena		18:00 – 19:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André			
18:00 – 19:00 <b>Fatburner Step</b> Maike H.	18:00 – 19:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André	18:30 – 19:45 <b>Pilates II</b> Maren		17:45 – 19:15 <b>Energy Dance</b> Maren		19:00 – 20:00 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Natalia	19:00 – 20:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André	18:45 – 19:45 <b>Faszio®</b> Faszien Training Ilka						
19:00 – 20:00 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Natalia						18:45 – 19:45 <b>Sling Training</b> Natalja	19:00 – 19:45 <b>Fatburner Step</b> Steffi	19:45 – 20:30 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Steffi						
20:00 – 21:00 <b>Zumba®</b> Elena	20:00 – 21:00 <b>KARDO Fight Fit</b> Natalia	20:00 – 21:00 <b>Sling Training</b> Johanne	19:30 – 21:00 <b>Power Yoga</b> Isabella		20:00 – 21:00 <b>Functional Fitness</b> Marcel	20:00 – 21:00 <b>deepWORK®</b> Nici	20:00 – 21:15 <b>Hatha Yoga</b> Andrea	19:45 – 21:15 <b>Power Yoga</b> Isabella						
19:30 – 20:30 <b>Indoor Cycling</b> Anne		19:00 – 20:00 <b>Indoor Cycling</b> Steffi/Christian		19:30 – 20:30 <b>Indoor Cycling</b> Simone			19:00 – 20:00 <b>Indoor Cycling</b> Steffi/Heiner		zu den rot hinterlegten Kursen läuft parallel Kinderbetreuung					
									* Zumba® und Indoor Cycling sind beitragsmäßig eigene Abteilungen					
									beim Sling Training, Functional Fitness und Indoor Cycling bitte für jeden Termin in die Liste im Bistro eintragen					