

KURSPLAN – GROUP FITNESS

für die Kurse Indoor Cycling und Sling Training ist eine Anmeldung im Buchungssystem erforderlich: www.todtgluesinger-sv.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			9:00 – 10:00 Bauch, Beine, Po, Rücken (Kinderbetr.) Tatjana			
				8:45 – 9:45 Achtsamkeit (Kinderbetr.) Maren		
10:00 – 11:00 Complete Body Workout (Kinderbetreuung) Ilka	10:00 – 11:00 Pilates Tatjana			10:00 – 11:00 Pilates (Kinderbetr.) Maren		
					12:00 – 13:00 Weekend Workout (Kinderbetr.) Trainerteam	
					16:00 – 17:00 Sling Training Einsteiger Natalja	
18:00 – 19:00 Fatburner Step Maike H.	18:30 – 19:30 Langhantel Workout Kerstin & André	17:45 – 18:45 Achtsamkeit Maren		18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André	18:00 – 19:00 Complete Body Workout Antje	
18:45 – 19:45 Bauch, Beine, Po, Rücken Natalia		18:15 – 19:15 Sling Training Peter	18:30 – 19:30 M.A.X.* + Bauch Pur Natalia	18:30 – 19:30 Langhantel Workout Kerstin & André		
			18:30 – 19:30 Pilates meets Balance Mara	18:15 – 19:15 Sling Training Natalja		
20:00 – 21:00 Functional Fitness Natalia	19:30 – 20:30 Indoor Cycling Anne	19:00 – 20:00 Pilates Maren		18:30 – 20:00 KARDO Fight Fit Natalia	19:00 – 19:45 Fatburner Step Steffi G.	
			19:00 – 20:00 HIIT THE BEAT® Natalia	19:30 – 20:30 Indoor Cycling Simone	19:00 – 20:00 Faszio®/Faszien Training Ilka	
			19:50 – 20:35 Bauch, Beine, Po, Rücken Steffi G.	20:15 – 21:00 H.I.I.T. Training Natalia		

Alle blau hinterlegten Kurse finden im „Haus am See“ statt: Am Baggersee 2, 21255 Tostedt/Todtglüsing

Alle weiß hinterlegten Kurse finden in der Fitnesshalle statt: Schulstraße 40, 21255 Todtglüsing