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
10:00 – 11:00 **Complete Body Workout (Kinderbetreuung)** Ilka	10:00 – 11:00 **Pilates** Tatjana		9:00 – 10:00 **Bauch, Beine, Po, Rücken (Kinderbetr.)** Tatjana 8:45 – 9:45 **Rücken Flow (Kinderbetr.)** Maren 10:00 – 11:00 **Pilates (Kinderbetr.)** Maren	16:00 – 17:00 **Sling Training Einsteiger** Natalja	12:00 – 13:00 **Weekend Workout (Kinderbetr.)** Trainerteam	
18:00 – 19:00 **Fatburner Step** Maike H. 18:00 – 19:00 **Langhantel Workout** Kerstin & André 17:45 – 18:45 **Rücken Flow** Maren 18:30 – 19:30 **Bauch, Beine, Po, Rücken** Tatjana 18:15 – 19:15 **Sling Training** Peter 19:30 – 20:15 **H.I.I.T Training** Stephan 19:30 – 20:30 **Indoor Cycling** Anne 19:00 – 20:00 **Pilates** Maren	18:15 – 19:15 **Sling Training** Sinah	18:00 – 19:00 **Langhantel Workout** Kerstin & André 18:30 – 19:30 **Pilates meets Balance** Mara 18:15 – 19:15 **Sling Training** Natalja 19:15 – 20:15 **Box Workout** Ira 19:30 – 20:30 **Indoor Cycling** Simone	18:00 – 19:00 **Langhantel Workout** Kerstin & André 18:30 – 19:30 **Movement & Mobility** Barazan 19:00 – 19:45 **Fatburner Step** Steffi G. 19:00 – 20:00 **Faszio®/Faszien Training** Ilka 19:30 – 20:30 **Functional Fitness** Barazan 19:50 – 20:35 **Bauch, Beine, Po, Rücken** Steffi G. 19:30 – 20:30 **Indoor Cycling** Trainerteam		

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

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

Stand: 17.04.24