

# KURSPLAN – GROUP FITNESS

für die Kurse Indoor Cycling und Sling Training ist eine Anmeldung im Buchungssystem erforderlich: [www.todtgluesinger-sv.de](http://www.todtgluesinger-sv.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			9:00 – 10:00 Bauch, Beine, Po, Rücken (Kinderbetr.) Tatjana			
10:00 – 11:00 Complete Body Workout (Kinderbetreuung) Ilka	10:00 – 11:00 Pilates Tatjana			10:30 – 11:30 Faszio*/Faszien Training Ilka		12:00 – 13:00 Weekend Workout (Kinderbetr.) Trainerteam
				16:00 – 17:00 Sling Training Einsteiger Natalja		
18:00 – 19:00 Fatburner Step Maike H.	18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André	17:45 – 18:45 Rücken Flow Maren	18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André	18:00 – 19:00 Movement & Mobility Barazan	18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André	
18:30 – 19:30 Bauch, Beine, Po, Rücken Tatjana		18:15 – 19:15 Sling Training Peter	18:30 – 19:30 Pilates meets Balance Mara	18:15 – 19:15 Sling Training Natalja	18:30 – 19:30 CrossFitness Benjamin ab 6.8.	
19:30 – 20:15 H.I.I.T Training Stephan	19:30 – 20:30 Indoor Cycling Anne	19:00 – 20:00 Pilates Maren	19:00 – 20:00 Functional Fitness Barazan	19:00 – 19:45 Fatburner Step Steffi G.		
		19:15 – 20:15 Box Workout Ira	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.		19:30 – 20:30 Indoor Cycling Trainerteam

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

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