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
Kinderbetreuung Fitnesshalle 8:30–11:30		Kinderbetreuung Fitnesshalle 8:30–11:30	Kinderbetreuung Fitnesshalle 8:30–11:30		Kinderbetreuung Fitnesshalle 11:00–14:30
10:00–11:00 (Mareike) **Complete Body Workout**	10:00–11:00 (Tatjana) **Pilates**		9:00–10:00 (Tatjana) **Bauch, Beine, Po, Rücken**		12:00–13:00 (Trainerteam) **Weekend Workout**
			10:30–11:30 (Ilka) **Faszio®/Faszien Training**		
	Kinderbetreuung Fitnesshalle 15:00–18:00		Kinderbetreuung Fitnesshalle 15:00–18:00		
17:45–18:45 (Maren) **Rücken Flow**				16:00–17:00 (Natalja) **Sling Training Einsteiger**	
18:00–19:00 (Maike) **Drums Alive®**					
18:00–19:00 (Kerstin & André) **Langhantel Workout**	18:00–19:00 (Benjamin) **CrossFitness**	18:00–19:00 (Kerstin & André) **Langhantel Workout**	18:00–19:00 (Kerstin & André) **Langhantel Workout**		
18:15–19:15 (Peter) **Sling Training**	18:00–19:00 (Chantal) **Body Beats**	18:15–19:15 (Natalja) **Sling Training**	19:00–19:45 (Steffi G.) **Fatburner Step**		
18:30–19:30 (Tatjana) **Bauch, Beine, Po, Rücken**		18:30–19:30 (Mara) **Pilates meets Balance**	19:00–20:00 (Ilka) **Faszio®/Faszien Training**		
19:00–20:00 (Maren) **Pilates**		19:30–20:30 (Simone) **Indoor Cycling**	19:00–20:00 (Stephan) **H.I.I.T Training**		
19:30–20:30 (Stephan) **H.I.I.T Training**					
19:30–20:30 (Anne) **Indoor Cycling**			19:50–20:35 (Steffi G.) **Bauch, Beine, Po, Rücken**		

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: 26. August 2026