

Kursübersicht Fitness- und Gesundheitskurse Trimester 3

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30-09:30 Uhr Fitnesszirkel ** Outdoor/TSG Sporthalle	10:30-11:30 Uhr Fit in den Vormittag* TSG Sporthalle	10:00-11:00 Uhr Qigong Outdoor/TSG Sporthalle	9:00-10:00 Uhr Rückenfit Provital Kursraum	08:30-09:30 Uhr Fit Mix**/** Outdoor/TSG Sporthalle
			10:00-11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Provital Kursraum	8:45-9:45 Uhr Pilates Provital Kursraum
				10:00-11:00 Uhr Gymnastik 50+** Outdoor/TSG Sporthalle
16:00-17:30 Uhr Relax & Yoga* Eduard Spranger Schule	17:00-18:30 Uhr Relax & Yoga* Eduard Spranger Schule			
	17:45-18:45 Uhr Bodystep ** TSG Sporthalle	18:00-19:00 Uhr Functional Cross Fitness*** Outdoor (nur bis Oktober, Termine werden noch bekannt gegeben)	18:30-19:30 Uhr Yoga Provital Kursraum	
	19:00-20:00 Uhr Bewegter Rücken* Eduard Spranger Schule	18:30-19:30 Uhr Hot Iron*** TSG Sporthalle	18:30-19:30 Uhr Salsation ** Eduard Spranger Schule	NEU
17:15-18:15 Uhr Fit Mix (AOK)* Provital Kursraum (ab 05.10.)	19:00-20:00 Uhr Powermix I ** TSG Sporthalle	18:30-19:30 Uhr Rückenfitness Provital Kursraum	18:30-19:30 Uhr Functional Fitness (HS)*** TSG Sporthalle (ab Oktober)	NEU
18:30-19:30 Uhr Pilates meets Rücken Provital Kursraum	20:00-21:00 Uhr Bodyfitness** Eduard Spranger Schule	19:45-20:45 Uhr Deep Work ** Provital Kursraum (ab 07.10.)	19:45-20:45 Uhr HIIT (HS)*** TSG Sporthalle (ab Oktober)	
	20:15-21:15 Uhr Powermix II *** TSG Sporthalle			

Fitnesskurse

Gesundheitskurse

Schnupperkurs Salsation

Wann? Donnerstag den 17.09.20 und 24.09. von 18:30-19:30 Uhr Salsation Fitness

Wo? TSG Sporthalle

Kosten? Kostenlos - ohne Anmeldung - 22 Teilnehmer möglich

Im Anschluss würden wir bei genügend Interesse den Kurs gerne fest ins Kursprogramm aufnehmen.