

Aktuelles Fitnessprogramm des TSV Lauf



Anfangszeit: 9.00 Uhr Zeitintervall: 15 (in Minuten)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag		
9:00							
9:15							
9:30	Pilates (Gisela Müller) Spiegelsaal ○		Yoga (Lisa Franke) Musikräume ○	Topfit ins Alter (Werner Pöhler) Spiegelsaal			
9:45							
10:00		Topfit ins Alter (Werner Pöhler) Spiegelsaal			Strong by Zumba (Jenny Singer) Spiegelsaal		
10:15							
10:30	Fit ab 50 (Gisela Müller) Spiegelsaal ○				Streetchance (ab 13 Jahre) (Susanne Engelbreit) DOJO		
10:45							
11:00			Yoga (Lisa Franke) Musikräume ○	Pilates (Gisela Müller) Spiegelsaal ○	Schlingen- training (Conny Barnow) Spiegelsaal ○		
11:15							
11:30					Streetchance (6-12 Jahre) (Susanne Engelbreit) DOJO		
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15					Streetchance (4-6 Jahre) (Susanne Engelbreit) DOJO		
15:30							
15:45							
16:00			Wirbelsäulen- gymnastik (Manuela Poppmeier) Spiegelsaal ○		Streetchance (6-8 Jahre) (Susanne Engelbreit) DOJO		
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	Funktional Training (Conny Barnow) Spiegelsaal ○						
18:15		Strong by Zumba (Regina Barnow) Spiegelsaal ○			Zumba (Regina Barnow) Spiegelsaal ○		
18:30							
18:45		Yoga (Lisa Franke) Musikräume ○					
19:00	Fit um 7 (Sabine Volkmann) Spiegelsaal						
19:15							
19:30				Funktional Training (Conny Barnow) Spiegelsaal ○			
19:45							
20:00	Power8 (Manuela Poppmeier) Spiegelsaal				Fit mit Musik (Berta Gottschalk) DOJO		
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							

○ Für diesen Kurs werden zusätzliche Kursgebühren verlangt. Infos im Internet oder beim Kursleiter