

Kursplan TSH Sportzentrum

Kursraum 1 & 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa./So.
Ganztages- / 8er- / Good-Morning-Karte	09:15 - 10:00 Rücken-Fitness Jörg	09:15 - 10:00 Rücken-Fitness Volker	09:15 - 10:00 Forever Fit Siggi	09:15 - 10:00 Reha Sport* René	08:45 - 9:45 Rücken Vital Heike	Specials gemäß Aushang und Nutzung durch andere Vereinsabteilungen
	10:10 - 10:55 Rücken-Fitness Jörg	10:10 - 10:55 Bauch Beine Po Volker	10:10 - 10:55 Forever Fit Siggi	10:00 - 11:00 Baby-Kurs Kursraum 2 Heike	10:00 - 10:45 Reha Sport* Volker	
	11:05 - 11:50 Reha Sport* Volker	11:05 - 11:50 Reha Sport* Volker	11:15 - 12:15 Yoga Gold Susann	10:10 - 11:10 Pilates Siggi	10:15 - 11:15 Nordic Walking Outdoor Heike	
	12:00 - 12:45 Reha Sport* Volker		16:00 - 16:45 Reha Sport* Ellen		11:00 - 11:45 Body Workout Christiane	
Ganztageskarte / 8er-Karte	16:45 - 17:30 Rücken-Fitness René	16:00 - 16:45 16:45 - 17:30 17:30- 18:15 Ballett/ Kindertanz Nadine	16:50 - 17:50 17:50 - 18:50 Hip Hop Kursraum 2 Melek		11:55 - 12:40 Reha Sport* Christiane	
	17:45 - 18:30 Complete Fit Michaela	18:30 - 19:15 Reha Sport* Kursraum 2 Volker	17:20 - 18:05 Complete Fit Patrizia	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 Line Dance Kursraum 2 Kerstin	15:45 - 16:30 Reha Sport* Ellen	
	17:45 - 18:30 Reha Sport* Kursraum 2 Volker	19:15 - 20:00 Reha Sport* Kursraum 2 Volker	18:10 - 18:55 Rücken Vital Steffi	18:10 - 19:10 Zumba Simona	16:35 - 17:20 Reha Sport* Ellen	
	18:45 - 19:45 Yoga 1 Bettina	18:30 - 19:00 Core Strength Katja/Wolf	19:00 - 20:30 Yoga 2 Lilija	19:15 - 20:10 Physical Fit Wolf	18:45 - 19:45 Bauch Beine Po Alex	
	19:55 - 20:40 Pilates Bettina	19:15 - 20:15 Functional Fit Katja/Wolf	19:00 - 20:00 Step Aerobic Kursraum 2 Steffi	20:20 - 21:05 Indoorcycling Kerstin/Olaf		
	* nur mit Reha-Verordnung			Nutzung durch andere Vereinsabteilungen		