

Kursplan TSV Schnaitsee Herbst 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Fit bis ins hohe Alter*1 10 - 11 Uhr mit Anneliese	VHS Kurs 9 – 10.30 Uhr		VHS Kurs 9 – 10.30 Uhr		Langhantel-Workout*3 10 – 11 Uhr mit Lisa
			Beckenboden-training*7 11 - 12 Uhr mit Elisabeth		
Bewegen statt Schonen*2 18 – 19.30 Uhr mit Elisabeth	Langhantel-Workout*3 18.30 – 19.30 Uhr mit Lisa	Bewegen statt Schonen*5 17.45 – 19.15 Uhr mit Anneliese	Garde-Training 17.45 – 20.15 Uhr	DeepWorkout*8 18.30 – 19.30 Uhr mit Micha	
	Cross Fit*4 19.45 – 20.45 Uhr mit <i>Manu</i>	Damenfitness-gymnastik*6 19.30 – 21 Uhr wechselnder Trainer			



Anneliese



Manu



Anna



Elisabeth



Lisa



Sophia



Annemarie



Marion



Micha

*1 10er Block, Beginn: 16. November 2020, Kosten: 40,00 € für TSV Mitglieder/ 60,00 € für Externe
Anmeldung: 08074-8987 (Anneliese Unterforsthuber)

*2 10er Block, Beginn: 05. Oktober 2020, Kosten: 40,00 € für TSV Mitglieder /60,00 € für Externe
Anmeldung: 08074-1030 (Elisabeth Libold) oder elisabethlibold@gmx.de

*3 10er Block (dienstags und samstags), Beginn: 3. November 2020 (7./10./17./21. und 24.11., 1./8./12. und 15.12) Kosten: 30,00 € + TSV-Mitgliedschaft, Anmeldung: www.tsv-schnaitsee.de

*4 10er Block, Beginn: 6. Oktober 2020, Kosten: 30,00 € + TSV-Mitgliedschaft,
Anmeldung: www.tsv-schnaitsee.de

*5 10er Block, Beginn: 30. September 2020, Kosten: 40,00 € für TSV Mitglieder/ 60,00 € für Externe
Dieser Kurs ist ein Nachholtermin vom Frühjahr 2020 und bereits voll belegt!!!

*6 fortlaufend, Kursbeginn: 30. September 2020, Kosten: TSV-Mitgliedschaft, keine Anmeldung, mehr Informationen unter 08074-1030 (Elisabeth) oder 08074-8987 (Anneliese)

*7 10er Block, Beginn: 8. Oktober 2020, Kosten: 40,00 € für TSV Mitglieder/ 60,00 € für Externe, Anmeldung: 08074-1030 oder elisabethlibold@gmx.de

*8 10er Block, Beginn: 25. September 2020, Kosten: 30,00 € + TSV-Mitgliedschaft, Anmeldung: www.tsv-schnaitsee.de

Mehr Infos zu den Kursinhalten findet ihr unter www.tsv-schnaitsee.de

Stretch & Strength
mit Sophia und Anna ab
2021