

# Kursplan TSV Schnaitsee Herbst 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Fit bis ins hohe Alter*1</b> 10 - 11 Uhr mit Anneliese	<b>VHS Kurs</b> 9 – 10.30 Uhr		<b>VHS Kurs</b> 9 – 10.30 Uhr		<b>Langhantel-Workout*3</b> 10 – 11 Uhr mit Lisa
			<b>Beckenboden-training*7</b> 11 - 12 Uhr mit Elisabeth		
<b>Bewegen statt Schonen*2</b> 18 – 19.30 Uhr mit Elisabeth	<b>Langhantel-Workout*3</b> 18.30 – 19.30 Uhr mit Lisa	<b>Bewegen statt Schonen*5</b> 17.45 – 19.15 Uhr mit Anneliese	<b>Garde-Training</b> 17.45 – 20.15 Uhr	<b>DeepWorkout*8</b> 18.30 – 19.30 Uhr mit Micha	
	<b>Cross Fit*4</b> 19.45 – 20.45 Uhr mit Manu	<b>Damenfitness-gymnastik*6</b> 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](mailto: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](http://www.tsv-schnaitsee.de)

\*4 10er Block, Beginn: 6. Oktober 2020, Kosten: 30,00 € + TSV-Mitgliedschaft,  
Anmeldung: [www.tsv-schnaitsee.de](http://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](mailto:elisabethlibold@gmx.de)

\*8 10er Block, Beginn: 25. September 2020, Kosten: 30,00 € + TSV-Mitgliedschaft, Anmeldung: [www.tsv-schnaitsee.de](http://www.tsv-schnaitsee.de)

Mehr Infos zu den Kursinhalten findet ihr unter [www.tsv-schnaitsee.de](http://www.tsv-schnaitsee.de)

Stretch & Strength  
mit Sophia und Anna ab  
2021