Kursplan TSV Schnaitsee Herbst/Winter 2026/27

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Fit bis ins hohe Alter*1 10 - 11 Uhr *mit Anneliese*	**Indoor-Cycling*3** 9.30 – 10.30 Uhr *wechselnde Trainer*		**Garde-Training** 15.30 – 17.30 *mit Beate*		**Yoga*2** 9 - 10 Uhr *mit Anna*
			Indoor-Cycling*3 17.45 – 18.45 Uhr *wechselnde Trainer*	**Pilates*5** 15.30 – 16.30 Uhr *mit Bingen*	
Indoor-Cycling*3 18.00 – 19.00 Uhr *wechselnde Trainer*	**Functional Fitness*2** 18.15 – 19.15 Uhr *mit Hanna*	**Bewegen statt Schonen*1** 17.45 – 19.15 Uhr *mit Anneliese*	NEU! **Move & Balance*2** 19 - 20 Uhr *mit Hans*	**Indoor-Cycling*3** 17 – 18 Uhr *wechselnde Trainer*	
Athletiktraining/ Langhantel-Workout*2 19.15– 20.15 Uhr *mit Julia und Lisa im Wechsel*	**Indoor-Cycling*3** 19.30 – 20.30 Uhr *wechselnde Trainer*	NEU! **Damenfitness-gymnastik*1** 19.30 – 21 Uhr *wechselnde Trainer*	NEU! **Martial Fitness*2** 20 - 21 Uhr *mit Hans*	NEU! **Beckenboden-Kurs*4** 19 – 20.30 Uhr *mit Anita*	



*1 Infos und Anmeldung direkt bei Anneliese Unterforsthuber unter 08074-8987 oder Anneliese-Unterforsthuber@web.de und Elisabeth Liebold unter 08074-1030 oder elisabethliebold@gmx.de

*2 offene Kurse. Anmeldung unter fitness@tsv-schnaitsee.de und weitere Infos auf der Homepage www.tsv-schnaitsee.de

*3 offene Kurse. Registrierung und Anmeldung zum Indoor-Cycling auf der Homepage: www.tsv-schnaitsee.de - Kurse starten ab Oktober 2026

*4 geschlossener Kurs. Anmeldung unter fitness@tsv-schnaitsee.de

*5 Infos und Anmeldung zum Kurs bei Bingen Esturo unter 0172-4263776

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