

Kursplan TSV Schnaitsee Herbst/Winter 2026/27

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Fit bis ins hohe Alter*¹ 10 - 11 Uhr mit Anneliese			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	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