

# Kursplan TSV Schnaitsee Herbst/Winter 2021/2022

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> 8.30 – 10 Uhr		
			<b>Beckenbodentraining*2</b> 10.30 – 11.30 Uhr mit Elisabeth		
<b>Bewegen statt Schonen*2</b> 17.45 – 19.15Uhr mit Elisabeth	<b>Pilates*4</b> 18.15 – 19.15 Uhr mit Sophia	<b>Bewegen statt Schonen*1</b> 17.45– 19.15 Uhr mit Anneliese	<b>Langhantel-Workout*3</b> 18.00 – 19.00 Uhr mit Lisa	<b>DeepWorkout*3</b> 18.30 – 19.30 Uhr mit Micha	
<b>Vinyasa Power Yoga*3</b> 19.30 – 20.30 Uhr mit Anna	<b>Cross Fit*5</b> 19.30 – 20.30 Uhr mit Manu	<b>Damenfitness-gymnastik*6</b> 19.30 – 21 Uhr wechselnder Trainer	<b>VHS Kurs</b> 19.15– 20.45 Uhr		



Anneliese



Manu



Anna



Elisabeth



Lisa



Sophia



Annemarie



Marion



Micha

\*1 Infos und Anmeldung direkt bei Anneliese Unterforsthuber unter 08074-8987 oder [Anneliese-Unterforsthuber@web.de](mailto:Anneliese-Unterforsthuber@web.de)

\*5 jeweils im 10er Block. Nächster Start ab September 2021. Anmeldung und weitere Infos unter [fitness@tsv-schnaitsee.de](mailto:fitness@tsv-schnaitsee.de)

\*2 Infos und Anmeldung direkt bei Elisabeth Liebold unter 08074-1030 oder [elisabethliebold@gmx.de](mailto:elisabethliebold@gmx.de)

\*6 Infos und Anmeldung unter 08074-8987 (Anneliese Unterforsthuber), [Anneliese-Unterforsthuber@web.de](mailto:Anneliese-Unterforsthuber@web.de) oder 08074-1030 (Elisabeth Liebold), [elisabethliebold@gmx.de](mailto:elisabethliebold@gmx.de)

\*3 offener Kurs ab September 2021. Anmeldung und weitere Infos unter [fitness@tsv-schnaitsee.de](mailto:fitness@tsv-schnaitsee.de)

\*4 offener Kurs ab 16. November 2021. Anmeldung und weitere Infos unter [fitness@tsv-schnaitsee.de](mailto:fitness@tsv-schnaitsee.de)

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