

Kursplan TSV Schnaitsee Herbst/Winter 2023/24

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 18 – 19 Uhr mit Anna	Cross Fit*² 18.15 – 19.15 Uhr mit Manu	Bewegen statt Schonen*¹ 17.45 – 19.15 Uhr mit Anneliese	Langhantel-Workout*² 18 – 19 Uhr mit Lisa	Indoor-Cycling*³ 16.30 – 17.30 Uhr wechselnde Trainer	Indoor-Cycling*³ 17 – 18 Uhr wechselnde Trainer
Athletik-Training*² 19.30 – 20.30 Uhr mit Chris	Indoor-Cycling*³ 19.30 – 20.30 Uhr wechselnde Trainer	Damenfitness-gymnastik*⁴ 19.30 – 21 Uhr wechselnde Trainer	Indoor-Cycling*³ 19.15 – 20.15 Uhr wechselnde Trainer	DeepWorkout*² 18.30 – 19.30 Uhr mit Micha	



Anneliese



Manu



Anna



Elisabeth



Lisa



Sophia



Annemarie



Marion



Chris



Micha

*¹ Infos und Anmeldung direkt bei Anneliese Unterforsthuber unter 08074-8987 oder Anneliese-Unterforsthuber@web.de

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

*³ offene Kurse. Registrierung und Anmeldung zu den Kursen auf der Homepage: www.tsv-schnaitsee.de

*⁴ offener Kurs. Infos und Anmeldung unter 08074-8987 (Anneliese Unterforsthuber), Anneliese-Unterforsthuber@web.de oder 08074-1030 (Elisabeth Liebold), elisabethliebold@gmx.de

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