

Kursplan TSV Schnaitsee Winter/Frühjahr 2022/23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Fit bis ins hohe Alter*1 10 - 11 Uhr mit Anneliese			Beckenbodentraining*2 10.30 – 11.30 Uhr mit Elisabeth		Yoga*3 09:30 – 10:30 Uhr mit Anna
				Indoor-Cycling*3 16.30 – 17.30 Uhr mit Johanna/Thomas/ Patrick (wechselnd)	Indoor-Cycling*3 17 – 18 Uhr mit Claudia/ Udo (wechselnd)
Bewegen statt Schonen*2 17.45 – 19.15Uhr mit Elisabeth	Cross Fit*3 18.15 – 19.15 Uhr mit Manu	Bewegen statt Schonen*1 17.45– 19.15 Uhr mit Anneliese	Langhantel-Workout*3 18.30 – 19.30 Uhr mit Lisa	DeepWorkout*3 18.30 – 19.30 Uhr mit Micha	
Athletik-Training*3 19.30 – 20.30 Uhr mit Chris	Indoor-Cycling*3 19.30 – 20.30 Uhr mit Manu	Damenfitness-gymnastik*4 19.30 – 21 Uhr wechselnder Trainer	Indoor-Cycling*3 19.45 – 20.45 Uhr mit Lisa		



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 Infos und Anmeldung direkt bei Elisabeth Liebold unter 08074-1030 oder elisabethliebold@gmx.de

*3 offener Kurs. Anmeldung und weitere Infos unter fitness@tsv-schnaitsee.de 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