

KURSPLAN

Aerobic & More, ZUMBA® & Indoor Cycling*

www.todtgluesinger-sv.de  Todtglüesinger SV Fitness

Todtglüesinger Sportverein – Fitnesshalle – Schulstraße 40, 21255 Todtglüesingen, Tel.: 04182 - 28 77 89

Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag	Samstag
		9:30 – 10:30 Pilates I + II Katja		9:00 – 10:15 Power Yoga Isabella			9:00 – 10:00 BBPR Katja	8:45 – 10:00 Pilates I Maren		
10:00 – 11:00 Complete Body Workout Ilka		10:30 – 11:30 Sling Training Katja					10:00 – 11:00 Dance Workout Katja	10:00 – 11:15 Pilates II Maren	10:30 – 11:30 Sling Training Katja	
										12:00 – 13:00 Weekend Workout Trainerteam
		16:00 – 17:15 Power Yoga Anfänger Isabella								
									17:00 – 18:00 Complete Body Workout Antje	
18:00 – 19:00 Fatburner Step Maike H.	18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André	17:15 – 18:30 Pilates I Maren		17:55 – 18:55 Zumba® Elena			18:00 – 19:00 Langhantel Workout Kerstin & André			
19:00 – 20:00 Bauch, Beine, Po, Rücken Natalia		18:30 – 19:45 Pilates II Maren		19:00 – 20:00 Bauch, Beine, Po, Rücken Maike B. / Katja	19:00 – 20:00 Langhantel Workout Kerstin & André	18:45 – 19:45 Sling Training Natalja	19:00 – 19:45 Fatburner Step Steffi	18:45 – 19:45 Faszio® Faszien Training Ilka		
20:00 – 21:00 Zumba® Elena	20:00 – 21:00 KARDO Fight Fit Natalia	20:00 – 21:00 Sling Training Johanne		19:30 – 21:00 Power Yoga Isabella		20:00 – 21:00 Functional Fitness Marcel	20:00 – 21:00 deepWORK® Nici	20:00 – 21:15 Hatha Yoga Andrea	19:45 – 21:15 Power Yoga Isabella	
19:30 – 20:30 Indoor Cycling Anne		19:00 – 20:00 Indoor Cycling Gudrun		19:30 – 20:30 Indoor Cycling Simone			19:00 – 20:00 Indoor Cycling Steffi/Heiner		zu den rot hinterlegten Kursen läuft parallel Kinderbetreuung	
									* Zumba® und Indoor Cycling sind beitragsmäßig eigene Abteilungen	
									beim Sling Training, Functional Fitness und Indoor Cycling bitte für jeden Termin in die Liste im Bistro eintragen	