

# Ferien-Kursplan 29.7. bis 4.8.19

Aerobic & more, Zumba® und Indoor Cycling\*

[www.todtgluesinger-sv.de](http://www.todtgluesinger-sv.de) Todtglüsender Sportverein – Fitnesshalle - Schulstraße 40, 21255 Todtglüsingener, Tel.: 04182- 28 77 89

Montag 29.7.19			Dienstag 30.7.19		Mittwoch 31.7.19		Donnerstag 1.8.19		Freitag 2.8.19	Samstag 3.8.19	Sonntag 4.8.19
			9:30-10:30 <b>Pilates I + II</b> Katja		9:00- 10:15 <b>Power Yoga</b> René		9:00-10:00 <b>BBPR</b> Natalia	<del>9:00-10:00 <b>Pilates I</b> Maren</del>			
10:00 – 11:00 <b>Complete Body Workout</b> Steffi			10:30-11:30 <b>Sling Training</b> Katja				10:00-11:00 <b>Dance Workout</b> Natalia	<del>10:00-11:15 <b>Pilates II</b> Maren</del>	10:30-11:30 <b>Sling Training</b> Katja		11:15-12:45 <b>Sunday Yoga</b> Marie
			16:00-17:15 <b>Power Yoga Anfänger</b> René							12:00-13:00 <b>Weekend Workout</b> Nina	
18:00-19:00 <b>Fatburner Step</b> Maike H.	18:00-19:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André	<del>17:15-18:30 <b>Pilates I</b> Maren</del>	<del>17:45-19:15 <b>Energy Dance</b> Maren</del>		18:00-18:45 <b>M.A.X.®</b> Natalia		17:55-18:55 <b>Zumba®</b> Melanie		<del>17:00-18:00 <b>Complete Body Workout</b> Anne</del>		
18:00-19:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André		<del>18:00-19:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin &amp; André</del>			18:00-19:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André						
19:00-20:00 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Natalia		<del>18:30-19:45 <b>Pilates II</b> Maren</del>	19:30-21:00 <b>Power Yoga</b> René		19:00-20:00 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Natalia	19:00-20:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André	18:45-19:45 <b>Sling Training</b> Natalja	19:00-19:45 <b>Fatburner Step</b> Steffi	<del>18:45-19:45 <b>Faszio® Faszien Training</b> Ilka</del>		
20:00-21:00 <b>Zumba®</b> Melanie	20:00-21:00 <b>KARDO FightFit</b> Natalia	20:00-21:00 <b>Sling Training</b> Johanne			20:00-21:00 <b>Functional Fitness</b> Marcel/Jannick	20:00-21:15 <b>Hatha Yoga</b> Andrea	19:45-20:30 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Steffi	19:45-21:15 <b>Power Yoga</b> Marie			
19:30-20:30 <b>Indoor Cycling</b> Anne			<del>19:00-20:00 <b>Indoor Cycling</b> Steffi/Christian</del>		19:30-20:30 <b>Indoor Cycling</b> Simone		19:00-20:00 <b>Indoor Cycling</b> Steffi/Heiner		zu den grau hinterlegten Kursen läuft <b>parallele Kinderbetreuung</b>		
									Zumba® und Indoor Cycling sind beitragsmäßig eigene Abteilungen		
									Für Sling Training, Functional Fitness & Indoor Cycling bitte i.d.Liste im Bistro eintragen		

# Ferien-Kursplan 5.8. bis 11.8.19

## Aerobic & more, Zumba® und Indoor Cycling\*

[www.todtgluesinger-sv.de](http://www.todtgluesinger-sv.de) Todtglüsender Sportverein – Fitnesshalle - Schulstraße 40, 21255 Todtglüsing, Tel.: 04182- 28 77 89

Montag 5.8.19			Dienstag 6.8.19		Mittwoch 7.8.19		Donnerstag 8.8.19		Freitag 9.8.19	Samstag 10.8.19	Sonntag 11.8.19
			9:30-10:30 <b>Pilates I + II</b> Katja		9:00- 10:15 <b>Power Yoga</b> Marie		9:00-10:00 <b>BBPR</b> Natalia	<del>9:00-10:00 <b>Pilates I</b> Maren</del>			
10:00 – 11:00 <b>Complete Body Workout</b> Ilka			10:30-11:30 <b>Sling Training</b> Katja				10:00-11:00 <b>Dance Workout</b> Natalia	<del>10:00-11:15 <b>Pilates II</b> Maren</del>	10:30-11:30 <b>Sling Training</b> Katja		11:15-12:45 <b>Sunday Yoga</b> Marie
			16:00-17:15 <b>Power Yoga Anfänger</b> Marie							12:00-13:00 <b>Weekend Workout</b> Nina	
18:00-19:00 <b>Fatburner Step</b> Maike H.	18:00-19:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André	<del>17:15-18:30 <b>Pilates I</b> Maren</del>	<del>17:45-19:15 <b>Energy Dance</b> Maren</del>		18:00-18:45 <b>M.A.X.®</b> Natalia		17:55-18:55 <b>Zumba®</b> Melanie		<del>17:00-18:00 <b>Complete Body Workout</b> Anne</del>		
18:00-19:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André		<del>17:15-18:30 <b>Pilates I</b> Maren</del>	<del>17:45-19:15 <b>Energy Dance</b> Maren</del>		18:00-18:45 <b>M.A.X.®</b> Natalia	17:55-18:55 <b>Zumba®</b> Melanie		18:00-19:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André	<del>17:00-18:00 <b>Complete Body Workout</b> Anne</del>		
19:00-20:00 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Natalia		<del>18:30-19:45 <b>Pilates II</b> Maren</del>	19:30-21:00 <b>Power Yoga</b> Marie		19:00-20:00 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Natalia	19:00-20:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André	18:45-19:45 <b>Sling Training</b> Natalja	19:00-19:45 <b>Fatburner Step</b> Steffi	18:45-19:45 <b>Faszio® Faszien Training</b> Ilka		
20:00-21:00 <b>Zumba®</b> Melanie	20:00-21:00 <b>KARDO FightFit</b> Natalia	20:00-21:00 <b>Sling Training</b> Johanne			20:00-21:00 <b>Functional Fitness</b> Marcel/Jannick	20:00-21:15 <b>Hatha Yoga</b> Andrea	19:45-20:30 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Steffi	19:45-21:15 <b>Power Yoga</b> Marie			
19:30-20:30 <b>Indoor Cycling</b> Anne			<del>19:00-20:00 <b>Indoor Cycling</b> Steffi/Christian</del>		19:30-20:30 <b>Indoor Cycling</b> Simone		19:00-20:00 <b>Indoor Cycling</b> Steffi/Heiner		zu den grau hinterlegten Kursen läuft <b>parallele Kinderbetreuung</b>		
									Zumba® und Indoor Cycling sind beitragsmäßig eigene Abteilungen		
									Für Sling Training, Functional Fitness & Indoor Cycling bitte i.d.Liste im Bistro eintragen		

# Ferien-Kursplan 12.8. bis 18.8.19

## Aerobic & more, Zumba® und Indoor Cycling\*

[www.todtgluesinger-sv.de](http://www.todtgluesinger-sv.de) Todtglüsender Sportverein – Fitnesshalle - Schulstraße 40, 21255 Todtglüsing, Tel.: 04182- 28 77 89

Montag 12.8.19			Dienstag 13.8.19	Mittwoch 14.8.19		Donnerstag 15.8.19		Freitag 16.8.19	Samstag 17.8.19	Sonntag 18.8.19
			9:30-10:30 <b>Pilates I + II</b> Katja	9:00- 10:15 <b>Power Yoga</b> Marie		9:00-10:00 <b>BBPR</b> Natalia	9:00-10:00 <b>Pilates I</b> Maren			
10:00 – 11:00 <b>Complete Body Workout</b> Ilka			10:30-11:30 <b>Sling Training</b> Katja			10:00-11:00 <b>Dance Workout</b> Natalia	10:00-11:15 <b>Pilates II</b> Maren	10:30-11:30 <b>Sling Training</b> Katja		11:15-12:45 <b>Sunday Yoga</b> Marie
			16:00-17:15 <b>Power Yoga Anfänger</b> Marie						12:00-13:00 <b>Weekend Workout</b> Natalia	
18:00-19:00 <b>Fatburner Step</b> Maike H.	18:00-19:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André	17:15-18:30 <b>Pilates I</b> Maren	17:45-19:15 <b>Energy Dance</b> Maren	M.A.X.® Natalia 18:00-18:45	Zumba® Melanie 17:55-18:55	18:00-19:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André		<del>17:00-18:00 <b>Complete Body Workout</b> Anne</del>		
19:00-20:00 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Natalia		18:30-19:45 <b>Pilates II</b> Maren	19:30-21:00 <b>Power Yoga</b> Marie	19:00-20:00 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Natalia	19:00-20:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André	18:45-19:45 <b>Sling Training</b> Natalja	19:00-19:45 <b>Fatburner Step</b> Andrea	18:45-19:45 <b>Faszio® Faszien Training</b> Ilka		
20:00-21:00 <b>Zumba®</b> Melanie	20:00-21:00 <b>KARDO FightFit</b> Natalia	20:00-21:00 <b>Sling Training</b> Johanne		20:00-21:00 <b>Functional Fitness</b> Marcel/Jannick	20:00-21:15 <b>Hatha Yoga</b> Andrea		19:45-20:30 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Andrea	19:45-21:15 <b>Power Yoga</b> Marie		
19:30-20:30 <b>Indoor Cycling</b> Anne			<del>19:00-20:00 <b>Indoor Cycling</b> Steffi/Christian</del>	19:30-20:30 <b>Indoor Cycling</b> Simone		19:00-20:00 <b>Indoor Cycling</b> Steffi/Heiner		zu den grau hinterlegten Kursen läuft <b>parallele Kinderbetreuung</b>		
								Zumba® und Indoor Cycling sind beitragsmäßig eigene Abteilungen		
								Für Sling Training, Functional Fitness & Indoor Cycling bitte i.d.Liste im Bistro eintragen		

