

# KURSPLAN - FITNESSHALLE/BOGENSPORTWIESE

Aerobic & More; Indoor und Outdoor Kurse - für alle Kurse ist eine **Anmeldung erforderlich**:

online: [www.todtgluesinger-sv.de](http://www.todtgluesinger-sv.de) oder telefonisch unter: 04182 - 80 72 48

| Montag  | Dienstag                                       | Mittwoch  | Donnerstag  |   | Freitag  | Samstag  | Sonntag                                      |
|---|--|---|---|---|--|--|--|
|   |  |   | 9:00 – 10:00<br><b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b><br>Natalia    | 9:00 – 10:00<br><b>Pilates</b><br>Maren                       |  |  |  |
| 10:00 – 11:00<br><b>Complete Body Workout</b><br>Ilka       | 10:00 – 11:00<br><b>Pilates</b><br>Tatjana     | 10:00 – 11:00<br><b>Power Yoga</b><br>Isabella              | 10:15 – 11:15<br><b>Dance Workout</b><br>Natalia              |   |  | 12:00 – 13:00<br><b>Weekend Workout</b><br>Trainerteam | 11:00 – 12:00<br><b>Sunday Yoga</b><br>Marie |
|   | 16:00 – 17:00<br><b>Power Yoga</b><br>Isabella |   |   |   |  |  |  |
| 17:45 – 18:45<br><b>Fatburner Step</b><br>Maike H.          | 17:45 – 18:45<br><b>Flow Dance</b><br>Maren    | 17:45 – 18:30<br><b>M.A.X.® Alternativ</b><br>Natalia       | 18:00 – 19:00<br><b>Langhantel Workout</b><br>Kerstin & André | 18:00 – 19:00<br><b>Langhantel Workout</b><br>Kerstin & André | 18:00 – 19:00<br><b>Complete Body Workout</b><br>Antje   |  |  |
| 18:45 – 19:45<br><b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b><br>Natalia | 18:30 – 19:30<br><b>Pilates</b><br>Maren       | 18:45 – 19:45<br><b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b><br>Natalia |   | 18:45 – 19:45<br><b>KARDO Fight Fit</b><br>Natalia            | 18:45 – 19:45<br><b>Faszio®/Faszien Training</b><br>Ilka |  |  |
| 20:00 – 21:00<br><b>Outdoor Functional</b><br>Natalia       | 19:30 – 20:30<br><b>Power Yoga</b><br>Isabella |   | 20:00 – 21:00<br><b>Hatha Yoga</b><br>Andrea                  | 19:00 – 20:00<br><b>Fatburner Workout</b><br>Steffi           | 20:00 – 21:00<br><b>Power Yoga</b><br>Isabella           |  |  |

Alle grün hinterlegten Kurse finden auf der Bogensportwiese am Baggersee statt: Am Baggersee 2, 21255 Tostedt/Todtglüsing

Alle weiß hinterlegten Kurse finden in der Fitnesshalle statt: Schulstraße 40, 21255 Todtglüsing