

# KURSPLAN - FITNESSHALLE + HAUS AM SEE

Aerobic & More 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 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Natalia		8:45 – 9:45 <b>Achtsamkeit</b> Maren		
10:00 – 11:00 <b>Complete Body Workout</b> Ilka		10:00 – 11:00 <b>Pilates</b> Tatjana	10:00 – 11:00 <b>Power Yoga</b> Isabella	10:15 – 11:15 <b>Dance Workout</b> Natalia	10:00 – 11:00 <b>Pilates</b> Maren		11:00 – 12:00 <b>Sunday Yoga</b> Marie	
							12:00 – 13:00 <b>Weekend Workout</b> Trainerteam	
		16:00 – 17:00 <b>Power Yoga</b> Isabella						
18:00 – 19:00 <b>Fatburner Step</b> Maike H.	18:00 – 19:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André		18:00 – 19:00 <b>M.A.X.* + Bauch Pur</b> Natalia	18:00 – 19:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André	18:00 – 19:00 <b>Langhantel Workout</b> Kerstin & André	18:00 – 19:00 <b>Complete Body Workout</b> Antje		
		17:30 – 18:30 <b>Achtsamkeit</b> Maren			18:30 – 20:00 <b>KARDO Fight Fit</b> Natalia			
18:45 – 19:45 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Natalia		18:45 – 19:45 <b>Pilates</b> Maren	19:15 – 20:15 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Natalia	18:15 – 19:15 <b>Sling Training</b> Natalia	19:00 – 19:45 <b>Fatburner Workout</b> Steffi	19:00 – 20:00 <b>Faszio*/Faszien Training</b> Ilka		
20:00 – 21:00 <b>Functional Fitness</b> Natalia	20:00 – 21:00 <b>Sling Training</b> Johanne	19:30 – 20:30 <b>Power Yoga</b> Isabella		19:30 – 20:30 <b>Hatha Yoga</b> Andrea	20:15 – 21:00 <b>H.I.I.T. Training</b> Natalia	20:00 – 20:45 <b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b> Steffi	20:00 – 21:00 <b>Power Yoga</b> Isabella	

Alle blau hinterlegten Kurse finden im Haus am See statt: Am Baggersee 2, 21255 Tostedt/Todtglüsing

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