

TSV FITNESS KURSPLAN



Hier findest Du eine Übersicht der Kurse, die der TSV Schwarzenbek in den Bereichen **Fitness, Gesundheitssport, Tanzen & Achtsamkeit** anbietet. Wenn Du noch kein Mitglied im TSV bist, bist Du herzlich zum Schnuppern und Ausprobieren eingeladen. Einfach vorbei kommen!

Bei Fragen zu unseren Angeboten wende Dich gerne an die Geschäftsstelle unter [04151-7932](tel:04151-7932) oder per Mail an info@tsv-schwarzenbek.de.

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|--|---|---|---|--|
| 08:00 – 09:00 Uhr Fitness mit Meike Sporthalle Buschkoppel | 09:00 – 10:00 Uhr FunWorkout mit Sabine Sporthalle Buschkoppel | 08:00 – 09:30 Uhr Complete Bodyworkout mit Nadine Sporthalle Buschkoppel | 09:00 – 10:00 Uhr Fit gegen Osteop. mit Dagmar Sporthalle Buschkoppel | 08:00 – 09:00 Uhr Fitness mit Meike Sporthalle Buschkoppel |
| 10:00 – 11:00 Uhr Bleib auf den Beinen 60+ mit Petra Sporthalle Buschkoppel | 09:00 – 10:00 Uhr Fitness für junge Eltern*** Sporthalle Buschkoppel | 10:00 – 11:00 Uhr Bodyfeeling & Pilates mit Melany Sporthalle Buschkoppel | 10:00 – 11:30 Uhr FitAktiv 60+ mit Dagmar Sporthalle Buschkoppel | 10:00 – 11:00 Uhr Fit im Alter mit Sabine Sporthalle Buschkoppel |
| 17:45 – 18:45 Uhr Gymnastik für Männer mit Christin Sporthalle Comeschule | 11:00 – 12:00 Uhr Line Dance mit Gaby* Sporthalle Buschkoppel | 11:00 – 12:00 Uhr Bleib in Bewegung 60+ mit Christin Sporthalle Buschkoppel | 10:00 – 11:15 Uhr Muskelmix&Entspannung mit Claudia Sporthalle Buschkoppel | 10:00 – 11:00 Uhr Rückenschule mit Christin Sporthalle Buschkoppel |
| 18:00 – 19:00 Uhr Bauchtanz** mit Petra Sporthalle Buschkoppel | 15:00 – 16:00 Uhr Hockergymnastik mit Anne Sporthalle Buschkoppel | 18:00 – 18:45 & 19:00 – 19:45 Uhr Zirkeltraining mit Stefan und Alfredo Sporthalle Buschkoppel 2 | 14:00 – 15:00 Uhr Gymnastik für Frauen mit Marianne Sporthalle Buschkoppel | 11:00 – 12:00 Uhr Rückenschule II mit Christin Sporthalle Buschkoppel |
| 19:00 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik* mit Asta Sporthalle Buschkoppel 2 | 18:00 – 19:00 Uhr Stretching mit Vira Sporthalle Buschkoppel | 19:00 – 20:00 Uhr Gymnastik für Frauen mit Marianne Sporthalle Nordost 2 | 18:30 – 19:30 Uhr Beckenboden-Training** mit Judith Sporthalle Buschkoppel | 12:30 – 13:45 Uhr Yoga** mit Melany Sporthalle Buschkoppel |
| 19:00 – 20:30 Uhr Qigong mit Oliver Sporthalle Comeschule | 19:00 – 20:00 Uhr Fitness mit Miriam Sporthalle Buschkoppel | 20:00 – 21:00 Uhr Gymnastik für Frauen mit Sandra Sporthalle Comeschule | 18:00 – 19:00 Uhr Line Dance mit Gaby* Aula Comeschule | 17:00 – 18:30 Uhr Line Dance mit Gaby* Comehalle |
| 19:00 – 20:00 Uhr Bauch-Beine-Po mit Marianne Sporthalle Buschkoppel 2 | 19:00 – 20:00 Uhr Zumba LIGHT mit Michaela Sporthalle Buschkoppel 2 | | 18:30 – 19:30 Uhr Fitness meets Beckenboden** Sporthalle Buschkoppel | ADRESSEN DER SPORTHALLEN  |
| 19:15 – 20:30 Uhr Yoga** mit Melany Kleinturnhalle Berliner Straße | 19:15 – 20:30 Uhr Funktionsgymnastik mit Andrea Sporthalle Buschkoppel | | 19:45 – 20:45 Uhr Fitness meets Beckenboden 50+** Sporthalle Buschkoppel | |
| 20:00 – 21:00 Uhr Dance Fitness mit Bärbel Sporthalle Buschkoppel 2 | *** Kinder bis 3 Jahren dürfen mitgebracht werden! | <p>*Nur mit Voranmeldung in der Geschäftsstelle unter 04151-7932.</p> <p>** Diese Kurse finden in Intervallen statt und sind nicht in der Mitgliedschaft enthalten. Mitglieder erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.</p> | | 20€ pro Monat Alle Kurse inklusive |
| Änderungen vorbehalten // Stand: 01.04.2024 | | | | |