

TSV Königsbrunn - Gesundheitsclub

Kursbeginn Februar 2019



Montag

8.45-10.15 Uhr	Hatha - Yoga
11.15-12.15 Uhr	Vorb. Wirbelsäulen-Gymnastik
17.30-19.00 Uhr	Zumba + BBP-Training
19.15-20.45 Uhr	Hatha - Yoga

Dienstag

8.30-9.30 Uhr	Haltungstraining - sanft und effektiv
9.35-10.35 Uhr	Gesundheitsgymnastik nach Pilates
10.45-11.45 Uhr	Qi-Gong - Chinesische Heilkunst
17.15-18.15 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
18.30-19.30 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
19.35-20.50 Uhr	High-Low-Aerobic mit BBP-Training

Mittwoch

9.30-10.30 Uhr	Pilates
10.45-11.45 Uhr	Bodystyling
16.00-17.00 Uhr	Kinder-Yoga
18.00-20.00 Uhr	Oriental. Tanz

Donnerstag

10.30-11.30 Uhr	Vorb. Wirbelsäulen-Gymnastik
17.30-18.30 Uhr	"Gesunder Rücken"
18.40-19.40 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
19.50-21.20 Uhr	Step-Aerobic und Bodytraining

Freitag

9.00-10.00 Uhr	Gymnastik " 55 - Plus " ganzjährig nur für TSV-Mitglieder
10.00-12.00 Uhr	Gemeinsam tanzen in Kursform - Gebühr auf Anfrage
15.45-16.45 Uhr	Jazzdance (14-16 Jahre)
16.45-17.45 Uhr	Jazzdance (11-13 Jahre)

Weitere Info und Anmeldung in der TSV-Geschäftsstelle

Tel.: 08231-32380
E-Mail: office@tsvkoenigsbrunn.de
www.tsv-koenigsbrunn.de