

TSV Königsbrunn - Gesundheitsclub

Kursbeginn September/Oktober 2018



Montag

Nr. 10	8.45-10.15 Uhr	Hatha - Yoga
Nr. 11	11.15-12.15 Uhr	Vorb. Wirbelsäulen-Gymnastik
Nr. 11 a	17.30-19.00 Uhr	Zumba + BBP-Training
Nr. 12	19.15-20.45 Uhr	Hatha - Yoga

Dienstag

Nr. 15	8.30-9.30 Uhr	Haltungstraining - sanft und effektiv
Nr. 16	9.35-10.35 Uhr	Gesundheitsgymnastik nach Pilates
Nr. 17	10.45-11.45 Uhr	Qi-Gong - Chinesische Heilkunst
Nr. 18	17.15-18.15 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
Nr. 19	18.30-19.30 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
Nr. 20	19.35-20.50 Uhr	High-Low-Aerobic mit BBP-Training

Mittwoch

Nr. 21	9.30-10.30 Uhr	Pilates
Nr. 22	10.45-11.45 Uhr	Bodystyling
Nr. 24	18.00-20.00 Uhr	Oriental. Tanz

Donnerstag

Nr. 25	10.30-11.30 Uhr	Vorb. Wirbelsäulen-Gymnastik
Nr. 27	17.30-18.30 Uhr	"Gesunder Rücken"
Nr. 28	18.40-19.40 Uhr	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
Nr. 29	19.50-21.20 Uhr	Step-Aerobic und Bodytraining

Freitag

---	9.00-10.00 Uhr	Gymnastik " 55 - Plus " ganzjährig nur für TSV-Mitglieder
Nr. 30	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