

Aktuelle Studiokurse

MONTAG

8.45-9.45 Uhr	Hatha - Yoga	Michaela Apostel
10.00-11.00 Uhr	Hatha – Yoga	Michaela Apostel
18.00-19.00 Uhr	Zumba	Dagmar Korbelius
19.15-20.45 Uhr	Qi-Gong + Taiji	Maja Jonas

DIENSTAG

9.30-10.30 Uhr	Qi-Gong - Chinesische Heilkunst	Maja Jonas
10.45-11.45 Uhr	Qi-Gong - Chinesische Heilkunst	Maja Jonas
17.00-18.00 Uhr	Haltung + Bewegung durch Ganzkörpertraining	Stefanie Bischof
18.15-19.15 Uhr	Haltung + Bewegung durch Ganzkörpertraining	Stefanie Bischof
19.30-21.00 Uhr	High-Low-Aerobic mit BBP-Training	Dagmar Korbelius

MITTWOCH

9.00-10.00 Uhr	Haltungstraining - sanft und effektiv	Miriam Bischof
----------------	---------------------------------------	----------------

DONNERSTAG

9.15-10.30 Uhr	Pilates	Manuela Hahn
18.40-19.40 Uhr	Haltung + Bewegung durch Ganzkörpertraining	Stefanie Bischof
19.45-21.15 Uhr	Step-Aerobic und Bodytraining	Dagmar Korbelius

FREITAG

---	9.00-10.00 Uhr	Gymnastik " 55 - Plus " ganzjährig nur für TSV-Mitglieder	Sieglinde Kreiser
	10.00-12.00 Uhr	Gemeinsames Tanzen in Kursform – Gebühr auf Anfrage	Sieglinde Kreiser
	14.30-15.30 Uhr	Kindertanz ab 4. Klasse	Miriam Bischof
	15.30-16.15 Uhr	Jazzdance ab Vorschule	Miriam Bischof
	17.00-18.00 Uhr	Jazzdance ab 14 Jahre	Lisa Kindler
	18.00-20.00 Uhr	Jazzdance ab 18 Jahre	Miriam Bischof