

# Fitness- und Gesundheitsclub TSV Haar e.V.

Kursprogramm ab 01.11.2022



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	<b>Nordic Walking</b> 08.30 - 09.45 <b>OUTDOOR</b> <i>Monika</i>				
	<b>WSG/Pilates</b> 09.00 - 09.45 Raum 1 <i>Herbert</i>	<b>Spinning **</b> 09.00 - 10.00 Raum 2 <i>Herbert</i>	<b>WSG/Pilates</b> 09.00 - 09.45 Raum 1 <i>Monika</i>	<b>Step &amp; Workout</b> 09.00 - 10.00 Raum 1 <i>Petra</i>	
<b>Yoga</b> 10.15 - 11.45 Raum 1 <i>Albert / Vera / Isabell</i>	<b>WSG/Pilates</b> 10.00 - 10.45 Raum 1 <i>Herbert</i>	<b>Workout</b> 10.30 - 11.30 Raum 1 <i>Monika</i>	<b>WSG/Pilates</b> 10.00 - 10.45 Raum 1 <i>Monika</i>	<b>Pilates &amp; Yoga</b> 10.15 - 11.15 Raum 1 <i>Marina</i>	<b>Sunday Special</b> 10.00 - 11.00 Raum 1 <i>wechselnde Trainer</i>
<b>Zumba</b> 18.00 - 19.00 Raum 1 <i>Monica</i>	<b>Rücken/Stretch</b> 18.00 - 19.00 Raum 3 <i>Marina</i>	<b>Full Body Workout</b> 18.00 - 19.00 Raum 3 <i>Enrico</i>	<b>Yoga</b> 18.00 - 19.15 Raum 2 <i>Albert / Vera / Isabell</i>	<b>Jumping *</b> 17.00 - 17.45 Raum 2 <i>Svenja</i>	
<b>Spinning *</b> 18.00 - 19.00 Raum 2 <i>Sabine</i>	<b>All in One</b> 18.00 - 19.00 Raum 1 <i>Sylwia</i>	<b>Spinning *</b> 18.30 - 19.30 Raum 2 <i>Thomas</i>		<b>Jumping *</b> 18.00 - 18.45 Raum 2 <i>Svenja</i>	
<b>Sling Workout *</b> 18.45 - 19.30 Raum 3 <i>Lena</i>	<b>Yoga</b> 19.15 - 20.45 Raum 1 <i>Karin</i>				
	<b>Jumping *</b> 19.15 - 20.00 Raum 2 <i>Sylwia</i>		<b>WSG</b> 19.30 - 20.30 Raum 1 <i>Monika</i>	<b>Spinning *</b> 19.30 - 20.30 Raum 2 <i>Peter</i>	

\* Spinning / Jumping / Sling: Anmeldung telefonisch am gleichen Tag ab 08.00 Uhr

\*\* Spinning: Anmeldung telefonisch am Vortag ab 17.00 Uhr

Online Anmeldung für Spinning und Jumping unter [www.tsv-haar.de](http://www.tsv-haar.de) oder über die **Eversports App**

Tel.: 089 - 46 23 06 17