



**Kursprogramm ab 20.01.2022**

Raum 1: max. 14 Teilnehmer  
 Raum 2: max. 16 Teilnehmer  
 Raum 3: max. 10 Teilnehmer

} Kontrolle durch Kurstrainer

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
		<b>WSG/Pilates</b> 09.00 - 09.45 Raum 1 Herbert	<b>Nordic Walking</b> 08.30 - 09.45 <b>OUTDOOR</b> Monika	<b>Spinning **</b> 09.00 - 10.00 Raum 2 Herbert	<b>WSG/Pilates</b> 09.00 - 09.45 Raum 1 Monika	<b>Bodystyling</b> 09.00 - 10.00 Raum 1 Petra	<b>Sunday Special</b> 10.00 - 11.00 Raum 1
<b>Yoga</b> 10.15 - 11.45 Raum 1 Albert / Isabell		<b>WSG/Pilates</b> 10.00 - 10.45 Raum 1 Herbert		<b>Workout</b> 10.30 - 11.30 Raum 1 Monika	<b>WSG/Pilates</b> 10.00 - 10.45 Raum 1 Monika	<b>Pilates &amp; Yoga</b> 10.15 - 11.15 Raum 1 Marina	<b>Dance Mix</b> 11.15 - 12.15 Mimi
<b>Zumba</b> 18.00 - 19.00 Raum 1 Monica		<b>Rücken/Stretch</b> 18.00 - 19.00 Raum 3 Marina	<b>All in One</b> 18.00 - 19.00 Raum 1 Sylwia	<b>Full Body Workout</b> 18.00 - 19.00 Enrico	<b>Yoga</b> 18.00 - 19.15 Raum 2 Albert / Isabell	<b>Jumping *</b> 17.00 - 17.45 Raum 2 Svenja	
<b>Sling Workout *</b> 18.45 - 19.30 Raum 3 Lena				<b>Spinning *</b> 18.30 - 19.30 Raum 2 Thomas		<b>Jumping *</b> 18.00 - 18.45 Raum 2 Svenja	
	<b>Spinning *</b> 19.00 - 20.00 Raum 2 Harry	<b>Yoga</b> 19.15 - 20.45 Raum 1 Karin	<b>Jumping *</b> 19.15 - 20.00 Raum 2 Sylwia		<b>WSG</b> 19.30 - 20.30 Raum 1 Monika	<b>Spinning *</b> 19.30 - 20.30 Raum 2 Peter	

\* Spinning, Jumping und Sling: Anmeldung am gleichen Tag ab 08.00 Uhr    \*\* Spinning: Anmeldung am Vortag ab 17.00 Uhr  
 Online Anmeldung für Spinning und Jumping unter [www.tsv-haar.de](http://www.tsv-haar.de) oder über Eversport App