



Kursprogramm ab 01.10.2019

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Sonntag
		Raum 1 09.00 - 10.00 WSG/Pilates Herbert	Outdoor 08.30 - 09.45 Nordic Walking Monika	Raum 2 09.00 - 10.00 Spinning** Herbert		Raum 2 07.00 - 08.00 Spinning** Georg	Raum 1 09.00 - 10.00 Bodystyling Petra	Raum 2 10.00 - 12.00 Spinning** ab 03.11.
Raum 1 10.00 - 11.30 Yoga Marius		Raum 1 10.00 - 11.00 WSG/Pilates Herbert		Raum 1 10.30 - 11.30 Workout Monika	Raum 1 09.00 - 10.00 WSG/Pilates Monika		Raum 1 10.15 - 11.15 Pilates mit Yoga Marina	Raum 1 10.00 - 11.00 SundaySpecial
					Raum 1 10.00 - 11.00 WSG/Pilates Monika		Raum 1 12.00 - 13.00 Feldenkrais Sigrid	Raum 1 11.00 - 12.00 Dance Mix Mimi
Raum 1 18.00 - 19.00 All in One Sylwia			Raum 2 18.00 - 19.00 Rücken&Stretch Marina	Raum 1 18.00 - 19.00 BauchBeinePo Kiki		Raum 2 18.00 - 19.00 Yoga Andrea	Raum 2 17.30 - 18.15 Jumping* Svenja	
Raum 3 18.45 - 19.30 Sling*	Raum 2 19.00 - 20.00 Spinning* Georg	Raum 1 19.15 - 20.45 Yoga Karin		Raum 3 18.30 - 19.30 Full-Body Workout*	Raum1 18.30 - 19.30 Ski Fit Max		Raum 2 18.15 - 19.00 Jumping* Svenja	
Raum 1 20.00 - 21.15 Body Art Marius	Raum 3 19.40 - 20.00 Bauchkiller		Raum 2 19.30 - 20.30 Jump Workout* ab 05.11.	Raum 2 18.45 - 19.45 Spinning* Anschl/Susi		Raum 2 19.30 - 20.30 WSG Monika	Raum 2 19.30 - 20.30 Spinning* Peter	

Spinning und Jumping Fitness Online Anmeldung einen Tag vor Kursbeginn unter www.tsv-haar.de

* Sling / Full-Body-Workout / Jump-Workout: Anmeldung am gleichen Tag ab 08.00 Uhr

** Spinning: Anmeldung am Vortag ab 17.00 Uhr