

FITNESS IM TSV SPRÖTZE



montags

18:45- TABATA
Hochintensives
19:45 Intervalltraining



donnerstags

19:00- BBP FITMIX
Der bewehrte Klassiker:
20:00 Bauch-Beine-Po Training



dienstags

17:15- LANGHANTEL
Krafttraining mit
18:15 Gewicht

18:30- ZUMBA
Tanz-Fitness Party
19:30

FUNCTIONAL
19:30- Kraft, Ausdauer &
20:30 Balance im HIIT Format



freitags

10:00- MUTTI FIT
Mix aus Fitness- &
11:00 Dehnübung

HULA-POWER
18:30- Workout mit
19:30 Hula-Hoop Reifen



sonntags

10:00- BODY STYLING
11:00 vielseitiger Fitnesskurs
von Aerobic bis Zumba



mittwochs

09:00- FIT MIT BABY
gezielte Bauch, Beine
10:00 Po, Rücken Gymnastik

18:30- TOTAL BODY
19:30 Power, Kraft,
Pilates

19:30- LANGHANTEL
20:30 Krafttraining mit
Gewicht



- Die Kurse finden im Vereinshaus statt
- Einfach vorbeischauen und ausprobieren!
- Bei Fragen an Kerstin Gehring,
kgehring@gmx.de, 0170-337 433 6,
wenden.

www.tsvsproetze.de