

# FITNESS IM TSV SPRÖTZE

## montags

**18:45- TABATA**  
Hochintensives  
**19:45** Intervalltraining

## 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

## mittwochs

**10:00- FIT MIT BABY**  
gezielte Bauch, Beine  
**11:00** Po, Rücken Gymnastik

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

**19:30- LANGHANTEL**  
**20:30** Krafttraining mit Gewicht

## donnerstags

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

## freitags

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

**11:00- MUTTI FIT**  
Mix aus Fitness- &  
**12:00** Dehnübung

**17:15- TRX EXPRESS**  
Schlingentraining Fokus  
**18:30** BBP

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

## samstags

**09:00- TRX COMPLETE**  
Ganzkörper Workout  
**10:00** mithilfe des  
Schlingentrainings

## sonntags

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



- Die Kurse finden im Vereinshaus statt
- Einfach vorbeischauen und ausprobieren!
- Bei Fragen an  
Denise, [denise.jusinski@web.de](mailto:denise.jusinski@web.de),  
0171 327 62 48, wenden.

[www.tsvsproetze.de](http://www.tsvsproetze.de)

