

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,
0171 327 62 48, wenden.

www.tsvsproetze.de

