



FITNESS IM TSV SPROTZE



montags

- 10:00- MAMA FIT**
Kraft-Ausdauer Training
full Power!
- 11:00**
- 18:45- TABATA**
Hochintensives
Intervalltraining
- 19:45**



dienstags

- 17:15- LANGHANTEL**
Krafttraining mit
Gewicht
- 18:15**
- 18:30- ZUMBA**
Tanz-Fitness Party
- 19:30**
- FUNCTIONAL**
19:30- Kraft, Ausdauer &
20:30 Balance im HIIT Format



mittwochs

- 10:00- MAMA FIT**
Kraft-Ausdauer Training
full power!
- 11:00**
- 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- MAMA FIT**
Yoga inspiriertes
Intervalltraining
- 11:00**
- 11:00- MAMA FIT**
Yoga inspiriertes
Intervalltraining
- 12:00**
- 17:15- TRX EXPRESS**
Schlingentraining Fokus
BBP
- 18:30**
- 18:30- HULA-POWER**
Workout mit
Hula-Hoop Reifen
- 19:30**



samstags

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



sonntags

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



- 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