



FITNESS IM TSV SPRÖTZE



montags

10:00 - MAMA FIT

Kraft-Ausdauer Training
full Power!

18:45 - TABATA

Hochintensives
Intervalltraining



freitags

10:00 - MAMA FIT

Yoga inspiriertes
Intervalltraining

11:00 - MAMA FIT

Yoga inspiriertes
Intervalltraining

18:00 - TABATA MIX

Tabata kombiniert mit
Hula, TRX oder Gewichten



dienstags

17:15 - LANGHANTEL

Krafttraining mit
Gewicht

18:30 - ZUMBA

Tanz-Fitness Party



samstags

09:00 - TRX COMPLETE

Ganzkörper Workout
mithilfe des
Schlingentrainings



mittwochs

10:00 - MAMA FIT

Kraft-Ausdauer Training
full power!

18:30 - TOTAL BODY

Power, Kraft,
Pilates

19:30 - LANGHANTEL

Krafttraining mit Gewicht



sonntags

BODY STYLING

vielseitiger Fitnesskurs
von Aerobic bis Zumba



donnerstags

BBP FITMIX

19:00 - Der bewährte Klassiker:

20:00 Bauch-Beine-Po Training



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

@