



FITNESS IM TSV SPRÖTZE



montags

18:45- TABATA
Hochintensives
19:45 Intervalltraining



freitags

10:00- MAMA FIT
Yoga inspiriertes
11:00 Intervalltraining
18:00- TABATA MIX
Tabata kombiniert mit
19:00 Hula, TRX oder Gewichten



dienstags

17:15- LANGHANTEL
Krafttraining mit
18:15 Gewicht
18:30- ZUMBA
Tanz-Fitness Party
19:30



samstags

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



mittwochs

10:00- MAMA FIT
Kraft-Ausdauer Training
11:00 full power!
18:30- TOTAL BODY
19:30 Power, Kraft,
Pilates
18:45- LANGHANTEL
19:45 Krafttraining mit Gewicht



sonntags

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



donnerstags

BBP FITMIX
19:00- Der bewehrte 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.

www.tsvsproetze.de