

TSG Mutterstadt - Angebot Fitness (Erwachsene)

Zeitraum: September - Dezember 2021

(Änderungen vorbehalten)

Kurstyp

Präsenz	TN-Zahl beschränkt, Anmeldung erforderlich*
Hybrid	via Zoom oder Präsenz (TN-Zahl beschränkt, Anmeldung erforderlich*)
Online	via Zoom

Kursart

	Dauerangebot - ganzjähriges Angebot
	Kursangebot - Termine siehe Details Kursangebot auf der Homepage

* es gelten die aktuell gültigen Corona-Regeln, z.B. 3G

** wenn kein Kursangebot stattfindet

	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	08:00	Yoga (8:00 - 9:15)	Hallo! Guten Morgen! (8:30 - 9:15)	Fit am Vormittag (8:30 - 9:30)		
	09:00			Flexibar (9:00 - 10:00)	Fitness am Morgen (9:15 - 10:45)	Körperschule Männer (9:30 - 11:00)
	10:00	Rücken-Fit (9:30 - 10:30)	Step (9:30 - 11:00)			
Nachmittag / Abend	17:00			Yoga (17:15 - 18:30)		
	18:00	Flexibar (18:00 - 19:00)				Thairobic (18:00 - 19:00)
	19:00	Wirbelsäule (19:15 - 20:15)	Step** (19:15 - 20:00)	Pilates (19:00 - 20:00)	Aerobic & Body Toning (18:45 - 20:00)	Frauen 50+ (18:30 - 19:45)
	20:00		Wirbelsäule** (20:00 - 21:00)	Jedermänner (20:00 - 22:00)	Body Boost (20:00 - 20:40) Stretch & Relax (20:40 - 21:00)	
	21:00					

Fragen & Anmeldung:

Lore Brose

Telefon: 06234/4675

E-Mail: lore.brose@gmx.de