



# Unser Fitness- und Gymnastik-Angebot!



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00 – 10.00 Uhr <b>Bauch, Beine, Rücken</b> Erika FR 😊	9.30 – 10.30 Uhr <b>Mama/Papa Baby Yoga</b> Corinna + FZ 😊	09.00 – 10.00 Uhr <b>SeniorenFit von Kopf bis Fuß</b> Gabi KNS	10.15 – 11.15 Uhr <b>Mama/Papa Baby Pilates</b> Martina + FZ 😊	08.30 – 9.30 Uhr <b>Wake up Yoga</b> Corinna FR 😊
10.00 – 11.00 Uhr <b>RückenFit/Stretch und Relax</b> Erika Freiraum		09.30 – 10.30 Uhr <b>CardioPilates</b> Martina FR 😊		09.30 – 10.30 Uhr <b>Pilates Faszien &amp; Co.</b> Martina FR 😊
18.30 – 19.30 Uhr <b>FatBurner</b> Andrea KNS	16.30 – 17.30 Uhr <b>SeniorenFit 60+</b> Kerstin KNS	18.00 – 19.00 Uhr <b>Move &amp; Tone</b> Sarah KNS	18.00 – 19.00 Uhr <b>Best Ager in motion-schwungvoll ins Alter</b> Heike KNS	
19.00 – 19.45 Uhr <b>AquaPower</b> Irene Campus Riem	18.30 – 19.30 Uhr <b>Pilates</b> Martina KNS	18.30 – 19.45 Uhr <b>EnergyDance</b> Franziska KNS	18.45 – 19.45 Uhr <b>Yoga</b> Corinna KNS	
19.30 – 20.30 Uhr <b>Yoga</b> Caro KNS	19.00 – 20.00 Uhr <b>BodyFit</b> Erika JHH	19.00 – 20.15 Uhr <b>Yoga</b> Stephie KNS	19.00 – 20.00 Uhr <b>BodyPower</b> Angelika JHH	
	19.30 – 20.30 Uhr <b>Step Aerobic</b> Sandra KNS		19.15 – 20.15 Uhr <b>Pro Rücken</b> Präventionskurs §20* Heike KNS	
			19.30 – 20.15 Uhr <b>AquaGym</b> Andrea Campus Riem	
			19.45 – 20.45 Uhr <b>Yoga in der Schwangerschaft</b> Corinna + KNS	

**Kostenloses Probetraining vereinbaren:**  
[fitness@tsvtrudering.de](mailto:fitness@tsvtrudering.de)  
 oder 0160-4464408

\* Präventionskurse sind geschlossene Kursreihen und werden von den Krankenkassen bezuschusst. TSV Mitglieder & Nicht Mitglieder können daran teilnehmen. Anmeldung über die Homepage notwendig: [fitness.tsvtrudering.de](http://fitness.tsvtrudering.de)

FR Freiraum, Feldbergstraße 63, links neben der Bezirkssportanlage  
 JH Joseph-Hagn-Straße Turnhalle  
 FZ Familienzentrum Dompfaffweg 10  
 KNS Am Moosfeld 3

SH Schwimmhalle Feldbergstraße 85  
 BSA Bezirkssportanlage Feldbergstraße 65  
 Campus Riem, Haltestelle Paul-Wassermann-Straße,  
 Joseph-Wild-Straße 20

+ Kurs auch ohne Mitgliedschaft buchbar  
 😊 Mamas/Papas mit Babies sind herzlich willkommen!  
 Seniorenfreundlicher Kurs

**Kraft und Koordination**  
**Herz, Kreislauf und Ausdauer**  
**Body and Mind**