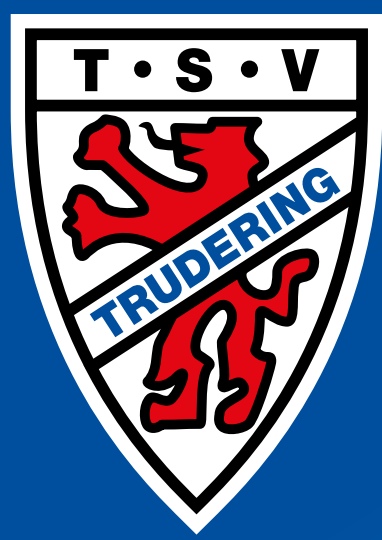




Unser Fitness- und Gymnastik-Angebot!



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00 – 10.00 Uhr Bauch, Beine, Rücken Kristina FR 😊		09.00 – 10.00 Uhr SeniorenFit von Kopf bis Fuß  Gabi KNS	9.00 – 10.00 Uhr Rückbildungs-gymnastik Nina + FZ 😊	08.30 – 9.30 Uhr Wake up Yoga Romy FR 😊
10.00 – 11.00 Uhr RückenFit/Stretch und Relax  Erika Freiraum		09.30 – 10.30 Uhr CardioPilates Martina FR 😊	10.15 – 11.15 Uhr Mama/Papa Baby Pilates Martina + FZ 😊	09.30 – 10.30 Uhr Pilates Faszien & Co. Martina FR 😊
18.30 – 19.30 Uhr FatBurner Andrea KNS	16.30 – 17.30 Uhr SeniorenFit 60+  Kerstin KNS	18.30 – 19.45 Uhr EnergyDance Franziska KNS	18.00 – 19.00 Uhr Best Ager in motion-schwungvoll ins Alter  Heike KNS	
19.00 – 19.45 Uhr AquaPower Irene Campus Riem	18.30 – 19.30 Uhr Pilates Martina KNS	19.00 – 20.15 Uhr Yoga Stephie KNS	18.30 – 19.30 Uhr Yoga Nicole KNS	
19.30 – 20.30 Uhr Yoga Nicole/Helen KNS	19.00 – 20.00 Uhr BodyFit  Erika JHH	19.15 – 20.00 Uhr Aquafitness Sofia SH	18.30 – 19.15 Uhr AquaGym Andrea SH	
	19.30 – 20.30 Uhr Step Aerobic Sandra KNS	19.45 – 20.45 Uhr Move & Tone Sarah KNS	19.00 – 20.00 Uhr BodyPower Angelika JHH	
			19.15 – 20.15 Uhr Pro Rücken Präventionskurs §20* Heike KNS	
			19.45 – 20.45 Uhr Yoga in der Schwangerschaft Nicole + KNS	

**Seniorenfreundlicher Verein**
aktiv älter werden!

Kostenloses Probetraining vereinbaren:
fitness@tsvtrudering.de
oder 0160-4464408

Kraft und Koordination

Herz, Kreislauf und Ausdauer

Body and Mind

* 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



Kostenloses Probetraining vereinbaren:
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

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

Stand: September 2026