

FITNESS*

gültig vom 25.05.2020 bis 26.06.2020

Wochentag	Übungsstunde	Uhrzeit	Ort
Montag	Fitness-Mix	09:00-10:00 Uhr	Bellmannhalle
	Park- und Waldsport	10:15-11:15 Uhr	Treffpunkt Bellmannhalle
	Group-Fitness	18:00-19:00 Uhr	Bellmannhalle
Dienstag	Pilates	08:30-09:15 Uhr	Bellmannhalle
	Faszientraining	09:30-10:30 Uhr	Bellmannhalle
	Nordic-Walking (schnell)	09:00-10:00 Uhr	Treffpunkt Bellmannhalle
	Nordic-Walking (langsam)	10:15-11:45 Uhr	Treffpunkt Bellmannhalle
	Rücken-Fit	18:00-18:45 Uhr	Bellmannhalle
Bodytoning	19:00-20:00 Uhr	Bellmannhalle	
Mittwoch	Rücken-Fit	08:30-09:30 Uhr	Bellmannhalle
	Park- und Waldsport	10:00-11:00 Uhr	Treffpunkt Bellmannhalle
	Pilates	17:30-18:30 Uhr	Bellmannhalle
	JederPaare	18:45-19:45 Uhr	Bellmannhalle
	FitnessMänner	20:00-21:30 Uhr	Bellmannhalle
Donnerstag	Fitness-Gymnastik I	08:30-09:15 Uhr	Bellmannhalle
	Fitness-Gymnastik II	09:30-10:30 Uhr	Bellmannhalle
	Zumba	18:00-19:00 Uhr	Bellmannhalle
	Funktional Workout	19:15-20:15 Uhr	Bellmannhalle
Freitag	Bodytoning	08:30-09:15 Uhr	Bellmannhalle
	Faszie trifft Muskel	09:30-10:30 Uhr	Bellmannhalle

Unbedingt anmelden unter: info@tsvschleswig.de oder unter 04621 23847

Der Trainingsbetrieb kann nur unter den im Hygienekonzept des Vereins aufgeführten Einschränkungen und Vorgaben stattfinden. Das Konzept findet ihr auf unserer Homepage.
Sportangebot -> Fitness

Matten und/oder Handtücher müssen selbst von zu Hause mitgebracht werden!

Die aufgeführten Regelungen sind unbedingt einzuhalten. Den Anweisungen der Trainer*innen und Übungsleiter*innen ist Folge zu leisten.