

Kursangebot Erwachsene Frühjahr 2021

Für die mit * gekennzeichneten Kurse muss eine zusätzliche Kursgebühr entrichtet werden.

Montag	Uhrzeit	Übungsleiter	Ort
Workout	18:30 - 19:30	Beata	Samberger Halle
Fit und fröhlich in den Tag	10:00 - 11:00	Carolin	TSV Solln Halle
Prävent. Fitnesstraining	17:45 - 18:45	Magarita	TSV Solln Halle, EG
Pilates*	19:00 - 20:00	Gabi	TSV Solln Halle, EG
BodyArt*	20:00 - 21:00	Gabi	TSV Solln Halle, EG

Dienstag	Uhrzeit	Übungsleiter	Ort
Yoga*	17:30 - 19:00	Barbara	TSV Solln Halle, EG
Wirbelsäule mit Pilateselemente	19:00 - 20:00	Barbara	TSV Solln Halle, UG
Tischtennis*	20:00 - 21:00	Vlado	TSV Solln Halle, UG
Zumba	19:30 - 20:30	Gabi,	TSV Solln Halle, EG
Fitnessgymnastik	19:00 - 20:00	Claudia H	Alte Herterichhalle
Fitnessgymnastik	20:00 - 21:00	Claudia H	Alte Herterichhalle

Mittwoch	Uhrzeit	Übungsleiter	Ort
Bewegung und Haltung	09:00 - 10:00	Barbara	TSV Solln Halle
Qi Gong*	10:30 - 11:30	Hanna	TSV Solln Halle, EG
Gleichgewicht, Gedächtnis, Schwindel	14:30 - 15:30	Hanna	TSV Solln Halle, EG
Zumba @ Gold	17:00 - 18:00	Iracema	TSV Solln Halle, EG
Zumba @	18:00 - 19:00	Iracema	TSV Solln Halle, EG
DeepWork	19:00 - 20:00	Gabi	TSV Solln Halle, EG
Dance Aerobic	18:45 - 19:15	Claudia M	Samberger Halle
Bauch, Beine, Po intensiv	19:15 - 20:15	Claudia M	Samberger Halle

Donnerstag	Uhrzeit	Übungsleiter	Ort
Rücken*	10:00 - 11:00	Hanna	TSV Solln Halle, EG
Rücken*	11:00 - 12:00	Hanna	TSV Solln Halle, EG
STRONG Nation™	19:45 - 20:45	Gabi	TSV Solln Halle, EG
Bauch, Beine, Po	18:30 - 19:30	Susanne	Samberger Halle

Freitag	Uhrzeit	Übungsleiter	Ort
Motivation und Bewegung	09:00 - 10:00	Susanne	TSV Solln Halle, EG
Pilates Workout*	10:00 - 11:00	Susanne	TSV Solln Halle, EG
Yoga*	17:30 - 19:00	Ulf	TSV Solln Halle, EG

Basketball
Fußball
Handball
Reha
Schach
Schwimmen
Ski- und Bergsport
Tang Soo Do
Tischtennis
Turnen
Volleyball