Angebote Erwachsene

Stand: 28.10.2026

Montag	Zeit	Kurs	Level	Dauer	Ort	Kursleiter
	10:00	Fit und Fröhlich in den Tag	A	**60**	TSV Halle	Caroline
	18:30	Geschmeidig u. gesund mit Faszien	A/M	**60**	Online	Beata
	18:00	Jumping/Trampolin	A/M/F	**45**	TSV Halle	Claudia M.
	18:45	Core/Mobility	A/M/F	**60**	TSV Halle	Claudia M.
	19:45	**Pilates Kurs***	M/F	**60**	TSV Halle	Yvonne

Dienstag	Zeit	Kurs	Level	Dauer	Ort	Kursleiter
	10:00	Locker vom Hocker	A	**60**	Online	Caroline
	16:15	Walking and Workout / Outdoor	A/M	**60**	Treffpunkt TSV Halle	Iris
	17:30	**Yoga Kurs***	A/M	**90**	TSV Halle	Barbara
	18:00	prävent. Fitnesstraining	A	**60**	Online	Margarita
	19:00	Mobility/Stretching	A	**45**	Online	Margarita
	19:00	Wirbelsäule mit Pilateselementen	A	**60**	TSV Halle	Barbara
	20:00	Fitnessgymnastik	A	**90**	Neue Herterich-Halle	Claudia H.
	20:00	**Yoga Kurs***	M/F	**90**	TSV Halle	Ulf

Mittwoch	Zeit	Kurs	Level	Dauer	Ort	Kursleiter
	09:00	Bewegung und Haltung	A	**60**	TSV Halle	Barbara
	10:30	**Qi Gong Kurs***	A	**60**	TSV Halle	Hanna
	17:30	CIRCL Mobility	A/M	**30**	TSV Halle	Marica
	18:00	Zumba	A/M	**60**	TSV Halle	Marica
	19:00	Bauch, Beine, Po intensiv	A/M/F	**75**	TSV Halle	Claudia M.
	20:15	Powerball/Flexibar (Tiefenmuskulatur)	A/M/F	**45**	TSV Halle	Claudia M.

Donnerstag	Zeit	Kurs	Level	Dauer	Ort	Kursleiter
	09:00	Pilates Kurs*	A/M/F	**60**	TSV Halle	Stephanie
	18:00	Bauch-Beine-Po	A/M	**60**	Online	Susanne
	19:30	FIT CLIXX	A/M	**60**	AH	Novita
	19:45	**Pilates Kurs***	A/M	**60**	TSV Halle	Yvonne

Freitag	Zeit	Kurs	Level	Dauer	Ort	Kursleiter
	09:00	Motivation u. Bewegung	A/M	**60**	TSV Halle	Susanne
	10:00	**Pilates Workout Kurs***	M/F	**60**	TSV Halle	Susanne
	17:30	**Yoga Kurs***	A/M	**90**	TSV Halle	Ulf

A	Anfänger
M	Mittel
F	Fortgeschritten/geübt
Kurs*	kostenpflichtig