**Aktueller Fitnesskursplan 1. Halbjahr 2024**



|  |  |
| --- | --- |
| **Montag**  |  |
| Kinderturnen 4-5 J mit Elisabeth und Theresa  | 16.30-17.30 h  |
| **Dienstag** |  |
| Zwergerlturnen 1-3 J mit Elisabeth | 09.00-09.45 h |
| Zwergerlturnen (Eltern-Kind) mit Elisabeth  | 09.45-10.30 h |
| Zwergerlturnen 2-3 J mit Sabina | 16.30-17.15 h |
| Matwork mit Sonja | 18.30-19.00 h |
| Power to go mit Sonja | 19.00-20.00 h |
| **Mittwoch** |  |
| Qi Gong mit Hilde (nur Frauen) | 19.00-20.00 h |
| Skigymnastik (Kirchweih-Ostern)  | 20.00-22.00 h |
| **Donnerstag** | Uhrzeit |
| Bodystyling mit Claudia | 18.30-19.45 h |
| Pilates Level I-II , Rückenfit,Zumba, Yoga als kostenpfl. Zusatzkurse | **Bitte die Medien beachten!** |

**Für alle, die gute Vorsätze haben und Spaß an Bewegung haben, bietet der TSV- Hohenthann-Beyharting viele Möglichkeiten, diese umzusetzen. Einfach mal vorbeischauen und mitmachen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Mehr Info bei Claudia Schmidbauer unter 0151-58795279 oder über unsere Homepage!**