



Trainings-Programm

Erwachsene

SPORT

Schuljahr 2020/2021

SPRICHT ALLE SPRACHEN

- Fortlaufend wöchentlich -

Montag:

18:30 – 19:30 Uhr StepAerobic



B. Puglio VS-Halle

20:30 – 22:00 Uhr Volkstanz

Chr. GräfTSV-Halle



Dienstag:

18:00 – 20:00 Uhr Männersport

A. Reum VS-Halle

Mittwoch:

18:00 – 19:15 Uhr Frauen/Seniorinnen 60+
– durch Bewegung gesund und fit bleiben – TSV-Halle

H. Schlez/ W. Lang

Aktiv bis 100



19:30 – 21:00 Uhr Fitnessgymnastik für Frauen –W. Lang, R. Kolerus -TSV-Halle

19:00 – 20:00 Uhr Bauch-Beine-Po, Bodystyling B. Puglio VS-Halle



Donnerstag:

19:00 – 20:00 Uhr Pilates



M. Belz TSV-Halle



**Herzlich willkommen! Machen Sie mit!
Bleiben Sie gesund und fit!
Auch für Nichtmitglieder:
Die Teilnahme ist mit Kurskarten möglich!**

VS-Halle = Volksschulturnhalle, TSV-Halle, Würzburger Straße 17