



Fit-Mix



Ein kostenloses Angebot für TSG Mitglieder und Interessierte!

Datum	Sportangebot	Maximale Teilnehmer	Trainer	Uhrzeit	Halle
11.1.	Bodystyling + Antara	offen	Daniela	20:00 - 21:30	Schloss
18.1.	Faszientraining	offen	Monika	20:00 - 21:30	Schloss
25.1.	Body Shape	offen	Sabrina	20:00 - 21:30	Schloss
01.2.	Bodystyling + Antara	offen	Daniela	20:00 - 21:30	Schloss
08.2.	Faszientraining	offen	Monika	20:00 - 21:30	Schloss
15.2.	Body Shape	offen	Sabrina	20:00 - 21:30	Schloss
22.2.	Bodystyling + Antara	offen	Daniela	20:00 - 21:30	Schloss
01.3.	Hula Hoop	10*	Monika	20:15 - 21:15	Schloss
08.3.	Bauch und Rücken	offen	Sabrina	20:00 - 21:30	Schloss
15.3.	Spinning	15*	Wolfgang	20:00 - 21:30	Kaiserhof
22.3.	Yoga sanft und ausgeglichen	offen	Annette	20:00 - 21:00	Schloss
29.3.	Bauch Beine Po	offen	Simone	20:00 - 21:00	Schloss
05.4.	Aroha	offen	Claudia	20:00 - 21:15	Schloss
12.4.	Hula Hoop	25*	Monika	20:15 - 21:15	Schloss
19.4.	Anti Aging	offen	Monika	20:15 - 21:15	Schloss
26.4.	Bodystyling	offen	Daniela	20:00 - 21:00	Schloss
03.5.	Lymphgymnastik	offen	Silvie	20:00 - 21:00	Schloss
10.5.	Pilates mit Kleingeräten	offen	Martina	20:00 - 21:00	Schloss
17.5.	Rope Flow	15*	Julia	20:00 - 21:30	Schloss
24.5.	Starker Rücken	offen	Simone	20:00 - 21:00	Schloss
31.5.	Walking	offen	Sabrina	20:00 - 21:00	Schloss
07.6.	Funktional Fitness	offen	Lomba	20:00 - 21:00	Schloss
14.6.	Core Drumming	20*	Silvie	20:00 - 21:00	Schloss
21.6.	Antara	offen	Daniela	20:00 - 21:00	Schloss
28.6.	Rücken Yoga	offen	Martina	20:00 - 21:00	Schloss
05.7.	Rope Flow	15*	Julia	20:00 - 21:30	Schloss
12.7.	Zumba	offen	Silvie	20:00 - 21:00	Schloss
19.7.	Pilates	offen	Monika	20:15 - 21:15	Schloss
26.7.	Hula Hoop	25*	Monika	20:15 - 21:15	Schloss
Informationen bei Timo Käding gesundheitsport@tsg-seckenheim.de				* = mit Anmeldung	