



Fit-Mix



2. Halbjahr 2023

Ein kostenloses Angebot für TSG Mitglieder und Interessierte!

Datum	Sportangebot	Maximale Teilnehmer	Trainer	Uhrzeit	Halle
02.08.2023	Rücken Yoga	offen	Martina	20:00 - 21:00	Schloss
09.08.2023	Line Dance	offen	Moni	20:15 - 21:15	Schloss
16.08.2023	Bodyshape	offen	Sabrina	20:00 - 21:30	Schloss
23.08.2023	Pilates mit Kleingeräten	offen	Martina	20:00 - 21:00	Schloss
30.08.2023	Hula Hoop	25*	Moni	20:15 - 21:15	Schloss
06.09.2023	Muskeltraining	offen	Anna	20:00 - 21:00	Schloss
13.09.2023	Bodystyling	offen	Daniela	20:00 - 21:00	Schloss
20.09.2023	Pilates auf dem Stuhl	offen	Claudia	20:00 - 21:00	Schloss
27.09.2023	Beckenboden und Lymphgymnastik	offen	Silvie	20:00 - 21:00	Schloss
04.10.2023	Latin Aerobic 50+	offen	Claudia	20:00 - 21:00	Schloss
11.10.2023	Antara	offen	Daniela	20:00 - 21:00	Schloss
18.10.2023	BBP Power	offen	Silvie	20:00 - 21:00	Schloss
25.10.2023	Fitness Workout	offen	Sabrina	20:00 - 21:30	Schloss
01.11.2023	Feiertag Allerheiligen				
08.11.2023	Pilates	offen	Sabrina	20:00 - 21:30	Schloss
15.11.2023	Bodystyling	offen	Daniela	20:00 - 21:00	Schloss
22.11.2023	Piloxing	offen	Lena	20:00 - 21:00	Schloss
29.11.2023	Bauch und Rücken	offen	Sabrina	20:00 - 21:30	Schloss
06.12.2023	Antara	offen	Daniela	20:00 - 21:00	Schloss
13.12.2023	Anti Aging	offen	Moni	20:15 - 21:15	Schloss
20.12.2023	Weihnachtsfeier				
Informationen bei Timo Käding gesundheitsport@tsg-seckenheim.de				*= mit Anmeldung	