

# KURSPLAN TV HAUSEN

**NEU ab September 2023**



TV Hausen 1907 e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10:00 -11:00 <b>1</b> Mama Fit, Baby mit Heike	9:00 -10:00 <b>1</b> Senioren Yoga am Morgen Alena		10:00 -11:00 <b>1</b> Hot Iron / Langhanteltraining Heike
18:00 -19:00 <b>Halle</b> Jumping Martina	18:15 -19:15 <b>Halle</b> Gymnastik 50+ Dieter	18:30 -19:30 <b>Halle</b> Jumping Heike	17:00-17:45 <b>1</b> BALLance® Kids & Kindertanz 8-10 Jahre Karin	17:00-17:45 <b>1</b> Kindertanz 4-7 Jahre Karin
18:00 -19:00 <b>1</b> Kurspecials (einzeln buchbar) Hula-Hoop Workout Heike	18:00 -19:00 <b>1</b> YOGA „Tanz der Asanas“ Alena	18:30 -19:30 <b>1</b> Yoga für Alle Alena	18:00 -19:00 <b>1</b> Kurspecials (einzeln buchbar) Step-Choreo Heike	18:00-19:00 <b>Halle</b> Fitness-Cocktail Karin
19:00 -20:00 <b>1</b> Step Intervall Bettina	19:00 -19:45 <b>1</b> BALLance® Karin	18:45 -20:00 <b>Halle</b> Rückensportgruppe Max	19:00 -20:00 <b>1</b> Pilates Ingrid	19:00 -19:45 <b>Halle</b> Bauch intensiv & Entspannung Karin
19:15-20:15 <b>Halle</b> Hot Iron / Langhanteltraining Heike	20:00 -21.00 <b>1</b> Faszi(e)nierendes Workout®/ gesunder Rücken Heike	20:00-21:00 <b>Halle</b> Fit Mix für Männer & Frauen Heike	19:00-20:00 <b>2</b> Fit durch die Schwangerschaft Karin	
		20:00 -21:00 <b>1</b> Antara® /starker Rücken- flacher Bauch Renate		