






- Mo 18.00 **Yoga & Stretch** (bitte vorher anmelden)
- 18.30 **Mixed Step** Info: [irene.woerlein@gmail.com](mailto:irene.woerlein@gmail.com)  
Die richtige Mischung macht die Würze!  
Eine einfach zu erlernende Step-Choreographie um die Fettverbrennung zu starten und zusätzlich eine Sequenz Workout und/oder „HIT“ (High-Intensity-Training) ...laß Dich überraschen!
- 19.30 **Yoga & Stretch** (bitte vorher anmelden) Kurs Info: [yoga\\_tsv@gmx.de](mailto:yoga_tsv@gmx.de)

- Di 17.15  Turnhalle am Sportplatz Info: [zumba-tsv@gmx.de](mailto:zumba-tsv@gmx.de)
- 19.00 **Bodystyling**  
Ein Kräftigungsprogramm für die Tiefenmuskulatur mit Kraft- Koordination und Ausdauer.  
Perfekt für alle, die fit über den Sommer kommen wollen.

- Mi 19.00 **BodyShape & Burn**  
Bringe Bauch-Beine-Po in Form und hab Spaß dabei - motivationsgeladenes Trainingskonzept – gemixt mit Power-Workout – intensive Intervalle aus Kraft-, Ausdauer-, Bauch- und Core-Training. Hier kommst du ins Schwitzen!
- 19.00  Turnhalle am Sportplatz

- Do 19.30 **RückenFit** Info: [yoga\\_tsv@gmx.de](mailto:yoga_tsv@gmx.de)  
Erfahre wie du die Rückenpartie stärkst und Verspannungen löst - verankere neue Bewegungsmuster durch ein Ganzkörpertraining für ein besseres Körperbewusstsein.
- 19.45  Turnhalle am Sportplatz

- Fr 16.00  Kurs , 3. - 5. Klasse / Info: [claudia.lederle@web.de](mailto:claudia.lederle@web.de)  
17.00 Kurs , 5 Jahre - 2. Klasse
- 18.30 **Step / Advanced**  
Lass dich mitreißen von einer ansprechenden, schwungvollen Step-Choreographie

- So 18.00  Turnhalle am Sportplatz

**\* 10er- \* 5er- \* 1er- + \* Monatsticket**

(45,-) (25,-) (6,-) (25,-) kein Tsv - Mitglied

(35,-) (25,-) (6,-) (10,-) Tsv - Mitglied

oder du wirst Mitglied und kannst alle Stunden beliebig und flexibel nutzen  
(48,- € Mitglied + **einmalig 48,- € Abteilung**) gültig bis Ende 2016 für *alle* Stunden