



# Trainingsplan Freizeitsport Hollywood / TSV Heusenstamm



Angebot	Tag	Uhrzeit	TSV Raum	Alter	Trainer
Vital	Montag	9:00 – 10:00 10:00 – 11:00	Spiegelsaal	Senioren	Elvira Franke
Aktiv	Montag	11:00 – 12:00	Spiegelsaal	Erwachsene	Elvira Franke
MoRe	Montag	19:00 – 20:30	Spiegelsaal	Erwachsene	Elvira Franke
Walking/ Nordic Walking	Mittwoch Donnerstag	9:00 – 10:00 9:00 – 10:00	Halleneingang	Erwachsene	Ruzena Niederlechner
Zumba® Fitness	Dienstag Donnerstag	19:00 – 20:00 11:00 – 12:00	Große Halle Spiegelsaal	Erwachsene Erwachsene	Sylvia Franke Teti Arndt
Zumba® Gold	Freitag	17:00 – 18:00	Kleiner Saal(OG)	Erwachsene	Natascha Sipf
Hatha Yoga	Montag Mittwoch	17:30 – 18:30 11:00 – 12:00	Spiegelsaal Spiegelsaal	Erwachsene	Elke Rosenkranz
Fit-Cocktail	Donnerstag	20:00 – 21:00	Große Halle	Erwachsene	Wechselnde Trainer
Fit mit Baby	Donnerstag	9:30 – 10: 45 <b>Bitte anmelden!</b>	Spiegelsaal	Erwachsene mit Baby	Carina Tigler
Outdoor & Workout	Freitag	17:00 – 18:00	Halleneingang	Erwachsene	Michael Schradi
Kids in Action- Mini Kids in Action- Mini II Kids in Action- Midi Kids in Action- Maxi	Dienstag	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00 17:00 – 18:00 18:00 – 19:00	Spiegelsaal Spiegelsaal Spiegelsaal Große Halle	Kinder 1,5-3 J. Kinder 1,5-3 J. Kinder 3-6 J. Kinder 6-12 J.	Sylvia Franke
<u>KIA- Parkour &amp; Slackline</u> Mini Maxi	Donnerstag Donnerstag	17:00 – 18:00 16:00 – 17:00	Spiegelsaal Spiegelsaal	Kinder 6-9 J. Kinder 10-14J.	Bianca Jordan Achim Günzel
<u>Zumba Kids</u> Mini Maxi	Freitag Freitag	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	Kleiner Saal(OG) Kleiner Saal(OG)	Kinder 4-6 J. Kinder 7-12 J.	Natascha Sipf
Babys in Action	Dienstag	Kursangebot <b>Bitte anmelden!</b>	Spiegelsaal	Babys 3–18 Mo.	Sylvia Franke