



# 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	11:15 – 12:15	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	18:00 – 19:00	Kleiner Saal(OG)	Erwachsene	Natascha Sipf
Hatha Yoga	Mittwoch	11:00 – 12:00	Spiegelsaal	Erwachsene	Claudia Dolezych
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	16:00 – 17:00	Halleneingang	Erwachsene	Michael Schradi
Kids in Action- Mini Kids in Action- Midi Kids in Action- Maxi	Dienstag	16:00 – 17:00 17:00 – 18:00 18:00 – 19:00	Spiegelsaal Spiegelsaal Große Halle	Kinder 2-3 J. Kinder 4-5 J. Kinder 6-12 J.	Sylvia Franke
<u>KIA- Parkour &amp; Slackline</u> Mini Maxi	Samstag Samstag	10:00 – 11:00 11:00 – 12:00	Große Halle Große Halle	Kinder 8-11 J. Kinder 12-16J.	Bianca Jordan & Achim Günzel
<u>Zumba Kids</u> Mini Maxi	Freitag Freitag	16:00 – 17:00 17:00 – 18:00	Kleiner Saal(OG) Kleiner Saal(OG)	Kinder 5-7 J. Kinder 8-12J.	Natascha Sipf & Anastasia Sipf
Babys in Action	Dienstag	Kursangebot <b>Bitte anmelden!</b>	Spiegelsaal	Babys 3–18 Mo.	Sylvia Franke