

Angebote Erwachsene

Montag	Zeit	Kurs	Level	Dauer	Ort	Kursleiter
	10:00	Fit und Fröhlich in den Tag	A	60	TSV Halle	Caroline
	18:30	Geschmeidig u. gesund mit Faszien	A/M	60	Online	Beata
	18:00	Step Aerobic (vorübergehend)	A/M	45	TSV Halle	Claudia M.
	18:45	Dance Aerobic	A/M/F	60	TSV Halle	Claudia M.
	19:45	Pilates Kurs*	M/F	60	TSV Halle	Yvonne

Dienstag	Zeit	Kurs	Level	Dauer	Ort	Kursleiter
	10:00	Locker vom Hocker	A	60	Online	Caroline
	17:30	Yoga Kurs*	A/M	90	TSV Halle	Barbara
	18:00	prävent. Fitnesstraining	A	60	Online	Margarita
	19:00	Mobility/Stretching	A	45	Online	Margarita
	19:00	Wirbelsäule mit Pilateselementen	A	60	TSV Halle	Barbara
	20:00	Fitnessgymnastik	A	60	Neue Herterich-Halle	Claudia H.
	20:00	Yoga Kurs*	M/F	90	TSV Halle	Ulf

Mittwoch	Zeit	Kurs	Level	Dauer	Ort	Kursleiter
	09:00	Bewegung und Haltung	A	60	TSV Halle	Barbara
	10:30	Qi Gong Kurs*	A	60	TSV Halle	Hanna
	18:00	Zumba	A/M	60	TSV Halle	Marica
	19:00	Bauch, Beine, Po intensiv	A/M/	75	TSV Halle	Claudia M.
	20:15	Powerball/Flexibar Tiefenmuskulatur	A/M/	45	TSV Halle	Claudia M.

Donnerstag	Zeit	Kurs	Level	Dauer	Ort	Kursleiter
	09:00	Pilates Kurs*	A/M	60	TSV Halle	Julia
	10:00	Gesunder Rücken Kurs*	A	60	TSV Halle	Julia
	18:00	Bauch-Beine-Po	A/M	60	Online	Susanne
	19:30	FIT CLIXX	A/M	60	AH	Novita
	19:45	Pilates Kurs*	A/M	60	TSV Halle	Yvonne

Freitag	Zeit	Kurs	Level	Dauer	Ort	Kursleiter
	09:00	Motivation u. Bewegung	A/M	60	TSV Halle	Susanne
	10:00	Pilates Workout Kurs*	M/F	60	TSV Halle	Susanne
	17:30	Yoga Kurs*	A/M	90	TSV Halle	Ulf

A	Anfänger
M	Mittel
F	Fortgeschritten/geübt
Kurs*	kostenpflichtig