



SPORTZENTRUM  
TSV STEPPACH E.V.  
1888



**JETZT  
ANMELDEN!**

# FIT & GESUND

## 2023 KURSPROGRAMM DES TSV STEPPACH

Ab Mo. <b>09. 01.</b>	8:45 – 9:30 Uhr ..... 9:30 – 10:15 Uhr ..... 10:15 – 11:15 Uhr	<b>FIGURTRAINING</b> mit Kerstin ..... <b>RÜCKENFIT</b> mit Kerstin ..... <b>SANFTES YOGA</b> mit Melli
Ab Di. <b>10. 01.</b>	18:00 – 19:00 Uhr ..... 19:15 – 20:15 Uhr	<b>WELLNESSGYMNASTIK</b> mit Birgit ..... <b>SANFTES YOGA</b> mit Melli
Ab Mi. <b>11. 01.</b>	19:00 – 20:00 Uhr ..... 20:00 – 21:00 Uhr	<b>BODYWORKOUT</b> mit Ruth ..... <b>PILATES MEETS MOBILITY</b> mit Ruth
Ab Do. <b>12. 01.</b>	11:15 – 12:00 Uhr	<b>FLOTTE HOCKERGYMNASTIK</b> mit Kerstin
Ab Di. <b>31. 01.</b>	17:00 – 18:00 Uhr	<b>PILATES &amp; RELAX</b> mit Birgit
Ab Di. <b>07. 02.</b>	9:15 – 10:00 Uhr ..... 10:15 – 11:00 Uhr	<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK/ RÜCKENSCHULE</b> mit Karola ..... <b>FIT MIT KAROLA</b>



Hier findest du das  
komplette Kursprogramm.  
Einfach QR-Code scannen!