



Gruppenfitness (Turnen)

Christa Schmidt 08251 2594
turnen@tsv-aichach.de

Nordic-Walking (Sommer/Winter)	Alle	Montag	07:30 h	Start am ehem. Kreisgut
Beckenbodentraining	Erwachsene	Montag	09:00 - 10:00 h	Sportbox
Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene	Montag	09:00 - 10:00 h	Sportbox
Body Balance	Erwachsene	Montag	10:00 - 11:00 h	Sportbox
Step Aerobic	Erwachsene	Montag	18:30 - 19:30 h	Sportbox
Pilates	Erwachsene	Montag	20:00 - 21:00 h	Sportbox
Pilates	Erwachsene	Dienstag	09:00 - 10:00 h	Sportbox
Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene	Dienstag	09:00 - 10:00 h	Sportbox
Balance Swing* (16.9.19 / 7.1.20 / 20.4.20)	Erwachsene	Dienstag	10:00 - 11:00 h	Sportbox
Flexi-Bar (16.9.19 / 20.4.20)	Erwachsene	Dienstag	17:15 - 18:00 h	Sportbox
Body Workout* (7.1.20)	Erwachsene	Dienstag	17:15 - 18:00 h	Sportbox
Pilates	Erwachsene	Dienstag	18:15 - 19:15 h	Sportbox
Fit forever	Erwachsene	Dienstag	19:00 - 20:00 h	Sportbox
Walking	Erwachsene	Dienstag	19:00 h	
Balance Swing* (16.9.19 / 7.1.20 / 20.4.20)	Erwachsene	Dienstag	20:15 - 21:15 h	Sportbox
Balance Swing* (18.9.19 / 9.1.20 / 22.4.20)**	Erwachsene	Mittwoch	08:30 - 09:30 h	Sportbox
Kinderbetreuung*	Kinder	Mittwoch	08:30 - 09:30 h	Sportbox
Step Aerobic	Erwachsene	Mittwoch	17:45 - 18:45 h	Sportbox
Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene	Mittwoch	19:00 - 20:00 h	Sportbox
Nordic-Walking (Sommer/Winter)	Erwachsene	Donnerstag	08:00 h	Start ab Josef-Bestler-Stadion
Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene	Donnerstag	09:00 - 10:00 h	Sportbox
Step Aerobic	Erwachsene	Donnerstag	10:00 - 11:00 h	Sportbox
Nordic-Walking (Sommer)	Erwachsene	Donnerstag	19:00 h	Start ab Josef-Bestler-Stadion
AROHA* (19.9.19 / 10.1.20)	Erwachsene	Donnerstag	20:00 - 21:00 h	Sportbox
Standfest und fit im Alter	Erwachsene	Freitag	09:00 - 10:00 h	Sportbox

* Kurs ist für Mitglieder kostenlos. Anmeldung ist erforderlich. Details siehe unter Kurse.

**parallel dazu Kinderbetreuung