



# Kurssystem des TSV Freudenstadt (Erwachsenenkurse)

weitere Infos und Buchung auf [www.joinnsports.de](http://www.joinnsports.de) → TSV Freudenstadt

Sportvereinszentrum	David-Fahrner-Halle	Hallenbad Wittlensweiler	Turn- und Festhalle	Berufsschulzentrum
---------------------	---------------------	--------------------------	---------------------	--------------------

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 – 10:00 Uhr „Fit in die Woche“	9:00 – 10:00 Uhr Mobility & Strength "Beweglich & Stark"	10.00 – 11.00 Uhr Babymassage		
10:00 – 11:00 Uhr Aktiv im Alter		10.00 – 11.00 Uhr Aktiv im Alter	11:00 – 12:00 Uhr AOK Fit-Mix Kurs Anmeldung über AOK	
10.00 – 11.00 Uhr Rückenfit am Montag				
		14.30 – 15.30 Uhr Seniorengymnastik „Vogt“		14:30 – 15:30 Uhr Body Mix
17:55 – 18:25 Uhr Bauch Spezial mit Hilde		17.30 – 18.15 Uhr StepAthletix „short“		16:00-17:00 Uhr Indoor Cycling
18:30 – 19:30 Uhr Step-Athletix „Power Hour mit dem Step“	18:30 – 19:30 Uhr AOK Fit-Mix Kurs Anmeldung über AOK	18.30 – 19.30 Uhr Body Workout – Langhantel – Ganzkörpertraining		17:45 – 18:45 Uhr Body Workout – Langhantel- Ganzkörpertraining
	18:45 – 19:45 Uhr Indoor-Cycling		18:30 – 19:30 Uhr Power-Yoga	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling
19:00 – 20:00 Uhr Zumba® Fitness		17:45-18:45 Uhr Body & Mind	19:30 – 20:15 Uhr Wassergymnastik	
19:00 – 20:00 Uhr Pilates am Abend		19.45 – 20.45 Uhr Pilates am Abend		20:15 – 21:45 Uhr Kung Fu/ATK Selbstverteidigung
20:15 – 21:15 Uhr Fitnessboxen				
	20:00 -21:30 Uhr Kickboxen		19:15 – 20:45 Uhr MooveYourBody	
20:00 – 21:00 Uhr Frauengymnastik		20:00 – 21:00 Uhr Gymnastik/Seniorinnen	20:00 – 21:30 Uhr Crossfit/Kickboxgruppe	