

Gymnastikraum

Kursplan Fitness



	Montag (Anmeldung am Samstag)	Dienstag (Anmeldung am Sonntag)	Mittwoch (Anmeldung am Montag)	Donnerstag (Anmeldung am Dienstag)	Freitag (Anmeldung am Mittwoch)	Samstag	Sonntag (Anmeldung am Freitag)
Vormittag		6:30 - 7:30 Rücken - Fit					
	9:00 - 10:00 Bodystyling	9:15 - 10:15 Yoga	9:00 - 10:00 Bodystyling		8:45 - 9:45 Bodystyling		
	10:30 - 11:30 Rücken - Fit		10:30 - 11:30 Rücken - Fit		10:30 - 11:30 Yoga		10:00 - 11:00 * Outdoor
↑↑ ANMELDUNG FÜR VORMITTAGSKURSE BEI CLAUDIA UNTER: CLAUDIA.KRISCHKER@TUS-BOMMERN.DE ↑↑							
Nachmittag	17:45 - 18:45 * Outdoor	17:45 - 18:45 Bodystyling	17:45 - 18:45 Bodystyling	17:45 - 18:45 Rücken - Fit	17:45 - 18:45 Rücken - Fit		
	19:00 - 20:00 Bodystyling	19:15 - 20:15 Faszienyoga	19:15 - 20:15 * Outdoor	19:15 - 20:15 Pilates			
			20:00 - 21:00 Kraft aus der Mitte				
↑↑ ANMELDUNG FÜR NACHMITTAGSKURSE BEI JOCHEN UNTER: JOCHEN.ISEKE@TUS-BOMMERN.DE ↑↑							

* OUTDOOR-KURSE:

Montags / 17:45: - Walking & Workout - für Einsteiger -

- Start und Ende: Parkplatz Schloss Steinhausen -

Mittwochs / 19:15: - Jogging & Workout - für Fortgeschrittene -

- Start und Ende: Sportzentrum -

Sonntags / 10:00: - Walking-Jogging-Mix & Workout - für Einsteiger -

- Start und Ende: Parkplatz Schloss Steinhausen -

Zum ANMELDEVERFAHREN findest du alles in unseren FAQs

Du hast Fragen und Anmerkungen? Dann schreibe uns unter:

FITNESS@TUS-BOMMERN.DE

TuS Bommern 1879 e.V.
Bommerfelder Ring 113 / 58452 Witten
www.tus-bommern.de