

# FiT-Kurse (gültig ab dem 16.05.2022)

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**BAUCH BEINE PO**  
18:00-18:50  
KR 3 • Ingeborg

**YOGA**  
(siehe Sportmeo)  
18:00-19:30  
KR 1

**ZUMBA® TONING**  
18:00-18:50  
KR 4 • Christin

**ZUMBA®**  
19:00-19:50  
KR 4 • Christin

**INDOOR CYCLING**  
19:00-19:50  
KR 3 • Sarah

**deepWORK®**  
20:00-20:50  
KR 4 • Michaela

**STRETCHING**  
10:00-10:50  
KR 4 • Steffi/Ursula

**„Wir bewegen Mannheim“  
- starker Rücken -  
17:00-17:50  
Online • Lisa**

**bodyART®**  
18:00-18:50  
KR 3 • Michaela

**PILATES®**  
19:00-19:50  
KR 3 • Michaela

**BODYSTYLING**  
19:00-19:50  
KR 4 • Ingeborg

**INDOOR CYCLING**  
09:00-09:50  
KR 2 • Barbara

**YOGA RÜCKEN**  
09:00-10:30  
KR 2 • Tanja

**YOGA RÜCKEN**  
10:45-12:15  
KR 2 • Tanja

**BAUCH BEINE PO**  
17:00-17:50  
KR 3 • Ingeborg

**HOT METAL**  
18:00-18:50  
KR 4 • Linda

**ZUMBA®**  
19:00-19:50  
KR 4 • Melanie

**deepWORK®**  
18:00-18:50  
KR 4 • Christian

**VINYASA YOGA**  
18:00-18:50  
KR 1 • Petra

**YOGA RÜCKEN & FASZIEN**  
19:00-19:50  
KR 1 • Petra

**bodyART®**  
19:00-19:50  
KR 4 • Christian

**BAUCH BEINE PO**  
09:00-09:50  
KR 2 • Rosi

**STRETCHING**  
10:00-10:50  
KR 2 • Rosi

**YOGA – MIX**  
10:30-12:00  
(siehe Aushang)

Die Anmeldung zu unseren  
FiT-Kursen erfolgt online unter:  
<https://tsvmannheim.sportmeo.com>



# allgemeine Kurse & Seniorensportkurse (gültig ab 16.05.2022)

## MONTAG

### Stuhlgymnastik

10:00-10:50  
KR 4 • Dagmar

### Seniorengymnastik

11:00-11:50  
KR 4 • Dagmar

### Wirbelsäulengymnastik

11:00-11:50  
KR 2 • Helga

### Stuhlgymnastik

12:00-12:50  
KR 4 • Dagmar

### Wirbelsäulengymnastik

14:00-14:50  
KR 4

### Wirbelsäulengymnastik

15:00-15:50  
KR 4

### Allgemeine Gymnastik

17:00-17:50  
KR 4 • Ursula

## DIENSTAG

### Allgemeine Gymnastik

09:00-09:50  
KR 4 • Steffi/Ursula

### Seniorengymnastik

11:00-11:50  
KR 2

### Allg. Gymnastik (Jedermann)

19:00-19:50  
Halle B

## MITTWOCH

### Wirbelsäulengymnastik

09:00-09:50  
KR 4 • Angela

### Wirbelsäulengymnastik

18:00-18:50  
KR 3 • Ursula

## DONNERSTAG

### Allgemeine Gymnastik

09:00-09:50  
KR 4 • Ingeborg

### Seniorengymnastik

10:00-10:50  
KR 4 • Ingeborg

### Senioren aktiv

13:00-13:50  
KR 2 • Angela

### Wirbelsäulengymnastik

15:00-15:50  
KR 4 • Angela

## FREITAG

### Seniorengymnastik

10:00-10:50  
KR 3 • Andrea

### Stuhlgymnastik

11:00-11:50  
KR 3 • Andrea

### Stuhlgymnastik

12:00-12:50  
KR 4 • Andrea

### Allg. Gymnastik (Skigymnastik)

19:00-19:50  
KR 1



### BITTE BEACHTEN:

Es gilt für jeden Kurs eine Anmeldepflicht.

Online Anmeldung unter:  
<https://tsvmannheim.sportmeo.com>

Telefonische Anmeldung:  
Montags von 09:00 Uhr – 11:00 Uhr  
unter: **0621 76 21 18 12**