



Turn- und Sportgemeinde 1905 Steinbach e.V.

Abteilung Body Fit

Programm: Januar – Osterferien 2019

Datum	Kurs	Leiterin
Di 08.01.	Step ⁽¹⁾ Intervall	Nicole
Fr 11.01.	kein Angebot	
Di 15.01.	Step ⁽¹⁾ Intervall	Nicole
Fr 18.01.	Winterwanderung für alle mit Einkehr im La Grotta Da Franco (Garbenteich), Treffpunkt zum gemeinsamen Abmarsch um 18 Uhr an der TSG-/Dieter-Hahn Halle	
Di 22.01.	Double-Step & Workout	Nicole
Fr 25.01.	Hatha – Yoga (Nachholtermin Oktober 18)	Kerstin
Di 29.01.	Step ⁽¹⁾ Intervall	Nicole
Fr 01.02.	Hatha – Yoga (1)	Kerstin
Di 05.02.	Step ⁽²⁾ & Workout	Nicole
Fr 08.02.	Hatha – Yoga (2)	Kerstin
Di 12.02.	Step ⁽¹⁾ Intervall	Nicole
Fr 15.02.	Hatha – Yoga (3)	Kerstin
Di 19.02.	Double-Step & Workout	Nicole
Fr 22.02.	Hatha – Yoga (4)	Kerstin
Di 26.02.	Step ⁽¹⁾ Intervall	Nicole
Fr 01.03.	Hatha – Yoga (5)	Kerstin
Di 05.03.	Step ⁽¹⁾ Intervall	Nicole
Fr 08.03.	Hatha – Yoga (6)	Kerstin
Di 12.03.	Step ⁽²⁾ & Workout	Nicole
Fr 15.03.	Hatha – Yoga (7)	Kerstin
Di 19.03.	Double-Step & Workout	Nicole
Fr 22.03.	Hatha – Yoga (8)	Kerstin
Di 26.03.	Step ⁽¹⁾ Intervall	Nicole
Fr 29.03.	Rückenfit	Irene
Di 02.04.	Step ⁽¹⁾ Intervall	Nicole
Fr 05.04.	Hatha – Yoga (9)	Kerstin
Di 09.04.	Double-Step & Workout	Nicole
Fr 12.04.	Hatha – Yoga (10)	Kerstin

Erklärung:

- ⁽¹⁾ = insbesondere auch für Einsteiger geeignet, keine "wilden" Drehungen oder mit alternativen Schrittangeboten ohne Drehung - der „Power-Faktor“ ist dennoch gegeben
- ⁽²⁾ = anspruchsvolle Schrittfolgen mit Drehungen