



# Kurssystem des TSV Freudenstadt (Erwachsenenkurse)

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

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 – 10.00 Uhr <b>„Fit in die Woche“</b>				
10.00 – 11.00 <b>Aktiv im Alter</b>		10.00 – 11.00 Uhr <b>Aktiv im Alter</b>	11:00 – 12:00 Uhr <b>AOK Fit-Mix Kurs</b> Anmeldung über AOK	
		11:00 – 12:00 Uhr <b>Mami Fit</b>		
16:00 – 16:45 Uhr <b>Sensitive Cycling</b>		14.30 – 15.30 Uhr <b>Seniorengymnastik „Vogt“</b>		14.30 – 15.30 Uhr <b>Body Mix</b>
17.55 – 18.25 Uhr <b>Bauch Spezial mit Hilde</b>		17.30 – 18.15 Uhr <b>StepAthletix „short“</b>		16:00-17:00 Uhr <b>Indoor Cycling</b>
18.30 – 19.30 Uhr <b>Step-Athletix „Power Hour mit dem Step“</b>	18:15 – 19:15 Uhr <b>AOK Fit-Mix Kurs</b> Anmeldung über AOK	18.30 – 19.30 Uhr <b>Body Workout – Langhantel – Ganzkörpertraining</b>		17:45 – 18:45 Uhr <b>Body Workout – Langhantel-Ganzkörpertraining</b>
18.45 – 20.15 Uhr <b>Tanzkurs (Latein und Standard)</b>	18:45 – 19:45 Uhr <b>Indoor-Cycling</b>	17:00-17:30 Uhr <b>Gibbon Slack fit Training</b>	18:30 – 19:30 Uhr <b>Power-Yoga</b>	19:00 – 20:00 Uhr <b>Indoor Cycling</b>
19.00 – 20.00 Uhr <b>Zumba® Fitness</b>		17:45-18:45 Uhr <b>Body &amp; Mind</b>	19.30 – 20.15 Uhr <b>Wassergymnastik</b>	
19:00 – 20:00 Uhr <b>Pilates am Abend</b>		19.45 – 20.45 Uhr <b>Pilates am Abend</b>		20:15 – 21:45 Uhr <b>Kung Fu/ATK Selbstverteidigung</b>
20:15 – 21:15 Uhr <b>Fitnessboxen</b>				
20.00 – 21.00 Uhr <b>Yoga – Gentle Evening Class</b>	20:00 -21:30 Uhr <b>Kickboxen</b>		19.15-20.45 Uhr <b>MooveYourBody</b>	
20.00 – 21.00 Uhr <b>Frauengymnastik</b>		20.00 – 21.00 Uhr <b>Gymnastik   Seniorinnen</b>	20.00 – 21.30 Uhr <b>Crossfit/Kickboxgruppe</b>	