



# aktuelle Kurse im FTSV Jahn Brinkum - Präsenz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.45 - 9.45 <b>Rückengymnastik</b> <i>Kerstin von Thun</i> SpLa				
	9.30 - 10.30 <b>Elements Training</b> <i>Agnieszka Seevers</i> SpLa	9.30 - 10.30 <b>Fit in den Tag / Ü60</b> <i>Carolina Besser</i> SpLa		
10.45 - 11.45 <b>Rückengymnastik/Faszien</b> <i>Kerstin von Thun</i> SpLa	10.30 - 11.30 <b>Pilates mit Vorkenntnissen</b> <i>Agnieszka Seevers</i> SpLa	10.30 - 11.30 <b>Drums alive for goldies</b> <i>Klaus Briest</i> SpLa		10.30 - 11.30 <b>Hatha-Yoga</b> <i>Kerstin von Thun</i> TGZ
				10.45 - 11.45 <b>Pilates</b> <i>Miriam Ramig</i> SpLa
				11.45 - 12.45 <b>Hatha-Yoga</b> <i>Kerstin von Thun</i> TGZ
				16.30 - 17.30 <b>HIIT für Einsteiger</b> <i>Sabrina Dzialek</i> SpLa
	18.00 - 19.00 <b>Zumba</b> <i>Alena Kaufmann</i> SpLa		17.30 - 18.30 <b>Trivital</b> <i>Ronja Beck</i> SpLa	
17.00 - 18.00 <b>Pilates</b> <i>Miriam Ramig</i> SpLa			18.30 - 19.30 <b>Kraft + Ausdauer f.d. Rücken</b> <i>Ronja Beck</i> SpLa	18.30 - 19.30 <b>Easy-Bodyforming</b> <i>Sandra Scheel</i> TGZ
18.30 - 19.30 <b>Top Fit</b> <i>Birgit Korthals</i> TGZ		19.00 - 20.00 <b>Cross Training</b> <i>Erodita Murati</i> SpLa		
19.00 - 20.00 <b>HIIT</b> <i>Erodita Murati</i> SpLa	19.00 - 20.00 <b>Bodypower</b> <i>Agnieszka Seevers</i> TGZ			
	19.00 - 20.00 <b>Zumba</b> <i>Nina Wagner</i> SpLa			
19.30 - 20.30 <b>Dynamische Rückengymnastik</b> <i>Birgit Korthals</i> TGZ				

49,00 €  Pilates-, Entspannungs- & Rückenurse  
39,00 €  Fitnesskurse



TGZ - Tanz- und Gesundheitszentrum, Bassumer Strasse 59  
SpLa - Sportplatz Langenstraße 52