



FITNESSKURSE 2023

MONTAG

INDOOR CYCLING 17.30 - 18.30 Uhr



YOGA 17.45 - 18.45 Uhr



FIGHTING FIT 18.15 - 19.10 Uhr



STEP AEROBIC (F) 19.30 - 20.30 Uhr



DIENSTAG

BALANCE & FLOW 8.30 - 9.30 Uhr



HOT IRON® CROSS 17.30 - 18.25 Uhr



INDOOR CYCLING 18.00 - 19.00 Uhr



MOBILITY TRAINING 18.30 - 19.15 Uhr



ZUMBA® 19.00 - 20.00 Uhr



Easy Step (A) 19.30 - 20.30 Uhr



MITTWOCH

HULA HOOP FITNESS 17.15 - 18.00 Uhr



Qigong ohne Med. 17.15 - 18.15 Uhr



Fit Mix 18.05 - 19.00 Uhr



INDOOR CYCLING 18.15 - 19.15 Uhr



Qigong 18.30 - 20.00 Uhr



DONNERSTAG

TABATA 17.30 - 18.30 Uhr



INDOOR CYCLING 18.30 - 19.30 Uhr



RÜCKENFIT 19.00 - 19.45 Uhr



FASZIENTRAINING 19.45 - 20.30 Uhr



PILATES 19.30 - 20.30 Uhr



FREITAG

PILATES 9.00 - 10.00 Uhr



RÜCKENFIT 15.45 - 16.45 Uhr



PRESS & PULL 17.00 - 18.00 Uhr



HULA HOOP FITNESS 18.15 - 19.00 Uhr
14-tägig



SAMSTAG

PRESS & PULL 9.45 - 10.45 Uhr



INDOOR CYCLING 11.00 - 12.00 Uhr



SONNTAG



TV Mesum 1950 e.V.
Alte Bahnhofstr. 11
48432 Rheine Kontakt:
kurse@tv-mesum.de

Unsere Kursräume:

Kursraum Schulten Sundern

Gymnastikraum Franziskushalle

Vereinsheim TV Mesum