

Fitnessangebot der TG Konz

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

9.00 - 10.00
**Body-Styling-Compact/
 Elemente aus Pilates**

 E/M/F
 Beate
 TG Sportpark

9.00 - 10.00
**Good morning
 workout
 BBP**
 E/M/F
 Karin
 TG Sportpark

8.45 - 9.45
**Zirkeltraining
 im TG Sportstudio**
 nur für Studiomitglieder

 Marlies

9.00 - 10.00
**Fatburner-Aerobic &
 Body-Styling Compact**

 M/F
 Beate
 TG Sportpark

8.45 - 9.45
**Zirkeltraining
 im TG Sportstudio**
 nur für Studiomitglieder

 Marlies

10.00 - 11.00
WSG
Elemente aus Pilates

 E/M/F
 Marlies
 TG Sportpark



**Sport,
 Spiel &
 Spaß**

in über 20 Abteilungen

9.00 - 10.00
fit for fun

 E/M/F
 Karin
 TG Sportpark



Stand: März 17

15.00 - 16.00 *
**Beckenbodentraining
 BBP**

 E/M
 Mechthild
 TG Sportpark



10.00-11.00 *
**Fitness-Gymnastik
 60+**

 Karin
 TG Sportpark

TG Konz
Hermann-Reinholz-Str.
54329 Konz

15.45 - 16.45
**Fit in jedem Alter
 mit Musik**

 Ilse
 TG Sportpark

18.30 -19.30
Bodyshape/Fatburner

 E/M/F
 Miriam
 TG Sportpark



18.00-19.00*
**Rhythmische
 Gymnastik
 Damen**

 Inge
 TG Sportpark

18.30 - 19.30
**Rücken- Fitness
 Elemente aus Pilates**

 E/M/F
 Marlies
 TG Sportpark

19.00 - 20.00
**Body-Styling Compact
 Elemente aus Pilates**

 E/M/F
 Marlies
 TG Sportpark



19.00 - 20.00
Body-Power

 E/M
 Karin
 TG Sportpark

19.30 - 20.30
Bodyshape

 E/M/F
 Mechthild
 Gymnastikhalle (SMH)

20.00 - 21.30
**Rhythmische
 Gymnastik
 Damen**
 E/M/F
 Elfriede
 Kloster Karthaus

WSG: Wirbelsäulengymnastik BBP: Bauch-Beine-Po

E: Einsteiger M: Mittelstufe F: Fortgeschrittene

* ohne Zuzahlung