

SPORTANGEBOTE des TSV NN – ohne Anmeldung



Für diese Trainingsstunden ist derzeit **keine vorherige Anmeldung** nötig.
Nicht-Mitglieder können die Kurse in Form einer Probestunde für jeweils 3,- € testen.

GYMNASTIK/FITNESS	TAG/ZEIT	HALLE/ORT	TRAINER
Rücken Fit	Mo 08.00 - 08.55 Uhr	Raum G	Lisa Schönemann
Fit am Morgen 1	09.00 - 09.55 Uhr	Raum G	Lisa Schönemann
Aroha 1	10.00 - 10.55 Uhr	Raum G	Andrea Rosenhammer
Emotional Moves	11.00 - 11.55 Uhr	Raum G	Andrea Rosenhammer
Mixed Workout	16.00 - 16.55 Uhr	Raum G	Sophia Walter
Flexibar	17.00 - 17.55 Uhr	Raum G	Andrea Rosenhammer
Full Body Workout	17.00 - 17.55 Uhr	Halle B	Vanessa Beer Rapaso
Rücken Fitness	18.00 - 18.55 Uhr	Raum G	Vera Ostler
Conny's dahoam fit (online)	18.00 - 18.55 Uhr	online	Cornelia Mißelbeck
Functional Fitness	19.00 - 19.55 Uhr	Raum G	Friedrich Menhorn
Yoga/Strech und Relax (online)	19.00 - 20.00 Uhr	online	Cornelia Mißelbeck
Spielsportgymnastik	19.30 - 21.00 Uhr	Halle A	Rolf "Loisl" Steger
Stuhlgymnastik	Di 09.00 - 09.55 Uhr	Raum G	Ernst Wildner
Seniorengymnastik 1	10.00 - 10.55 Uhr	Raum G	Ernstl Wildner
Golden Sling	11.00 - 11.55 Uhr	Raum G	Rolf „Loisl“ Steger
Sling Training 1	17.00 - 17.55 Uhr	Raum G	Rachel Leber
Pilates (online)	18.15 - 19.15 Uhr	online	Martina Dzienian-Barta
Mobility & Stretch	18.00 - 18.55 Uhr	Raum G	Vanessa Beer Rapaso
Seniorenport	18.00 - 18.55 Uhr	Halle B	Elka Epkes
Pilates-Fitness	19.00 - 19.55 Uhr	Halle B	Eva Schulz
Powergymnastik	20.00 - 20.55 Uhr	Halle B	Eva Schulz
Zumba (ext. Kurs)	19.00 - 19.55 Uhr	Raum G	Muriel Rathje
Pre Work Fitness (online)	Mi 07.45 - 08.30 Uhr	online	Hannah Mentz
Seniorengymnastik 2	09.00 - 09.55 Uhr	Raum G	Ernst Wildner
Seniorengymnastik 3	10.00 - 10.55 Uhr	Raum G	Ernst Wildner
Feldenkreis 1	11.00 - 11.55 Uhr	Raum G	Offer Greenberg
Ausgleichsgymnastik	16.00 - 16.55 Uhr	Raum G	Anja Rembold
Sling Training 2	17.00 - 17.55 Uhr	Raum G	Rolf „Loisl“ Steger
Pilates	18.00 - 19.00 Uhr	Hybrid Raum G	Angelika Mayer
Frauen Power	18.00 - 18.45 Uhr	Halle A	Rolf „Loisl“ Steger
Mittwochsmänner	19.00 - 20.30 Uhr	Halle C+D	Rolf „Loisl“ Steger
HCIT (ext. Kurs)	19.00 - 19.55 Uhr	Halle A	Andi Wildner
Ganzkörperworkout	19.00 - 19.55 Uhr	Hybrid Raum G	Angelika Mayer
Yoga (ext. Kurs)	Do 09.00 - 09.55 Uhr	Raum G	Silvia Strerath
Drums Alive - Golden Beats	10.00 - 10.55 Uhr	Raum G	Andrea Rosenhammer
Training mit/von Kopf und/bis Fuß	10.00 - 10.55 Uhr	Halle A+B	Monika Strnad
Core Board	11.00 - 11.55 Uhr	Raum G	Andrea Rosenhammer
Allround Fit	16.00 - 16.55 Uhr	Raum G	Tanja Pilgerstorfer
Yoga (ext. Kurs)	17.00 - 17.55 Uhr	Raum G	Silvia Strerath
Tabata-Fitness	18.00 - 18.55 Uhr	Raum G	Eva Schulz
Fitter Rücken (online)	18.30 - 19.30 Uhr	online	Martina Dzienian-Barta
Body Fit	19.00 - 19.55 Uhr	Raum G	Eva Schulz
Fit am Morgen 2	Fr 08.00 - 08.55 Uhr	Raum G	Lisa Schönemann
Fit am Morgen 3	09.00 - 09.55 Uhr	Raum G	Lisa Schönemann
Rücken spezial	10.00 - 10.55 Uhr	Raum G	Rolf „Loisl“ Steger
Flexibar	11.00 - 11.55 Uhr	Raum G	Rolf „Loisl“ Steger
Gesundheitsorientiertes Muskeltraining	16.00 - 16.55 Uhr	Raum G	Emanuel Koukus
Feldenkreis 2	17.00 - 17.55 Uhr	Raum G	Offer Greenberg
OUTDOOR			
Soft Walking	Mo 17.00 - 18.30 Uhr	Outdoor	Uta Magister
Lauf-Gruppe für Fortgeschrittene	Di 18.15 - 19.45 Uhr	Outdoor	Rachel Leber
Walking-Treff	Mi 09.00 - 10.30 Uhr	Outdoor	Lisa Schönemann
Wogging	Do 17.30 - 19.00 Uhr	Outdoor	Rolf „Loisl“ Steger
BOULE			
Erwachsene	Mo, Di 16.30 - 18.30 Uhr	TSV NN, Ballauf-Platz	Axel Gillmann

ext. Kurs: bedeutet Kurssystem mit variablem Programm und Sondergebühren.
Änderungen im Sportangebot und neue Kursangebote sind möglich.

Stand: 07.03.2023