



**Fitnessrends beim Kohllöffel-Areal**  
**Nürtingerstrasse 77**  
**Eine Kooperation der TuS-Metzingen**  
**mit dem TV 1893 Neuhausen**



**Herbst/Winter 10. September – 16. Februar 2019**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>v o r m i t t a g s</b>				
<b>9:00 - 10:00</b> <b>Powerstep</b> <b>und B-B-Po für</b> Fortgeschrittene Nr.: PV38755 Dagmar	<b>8:30 - 9:30</b>  <b>Pilates</b>  Nr.: PU38600 Tanja	<b>9.00 - 10.00</b> <b>Yoga für</b> <b>Späteinsteiger</b>  Nr.: PV38954 Sabine	<b>9:00 - 10:00</b>  <b>Hüftgymnastik</b>  Nr.: PU38505 Renate	
<b>10:00 - 11:00</b> <b>Body&amp;Mind</b> <b>Balance</b> Nr.: PV38750 Dagmar			<b>10:00 – 11:00</b> <b>Diabetessport</b>  Nr.: PU38401 Renate	
<b>n a c h m i t t a g s &amp; a b e n d s</b>				
<b>16:30 - 17:30</b> <b>Zumba Tomic</b> <b>Jugendliche ab 10 J</b> Nr.: PV38850 Sandra				<b>14.00 - 15.00</b> <b>Breakdance</b> Kinder <b>Urbane Tanzschule</b> Seba
<b>17:30 - 18:30</b> <b>Zumba</b>  Nr.: PV38851 Sandra	<b>17:30 - 18:30</b> <b>Betriebssport</b> <b>Storopack</b>	<b>17:20 - 18:20</b> <b>Zumba</b>  Nr.: PV38852 Sina	<b>17:30 - 18:30</b> <b>After –Work</b> <b>Fitness + BBP</b> Nr.: PU38626 Esther	<b>15.00 - 16.00</b> <b>Breakdance</b> Jugendliche <b>Urbane Tanzschule</b> Seba
<b>18:30 - 19:30</b> <b>Rückenfitness</b> <b>Bauch-Beine-Po</b> <b>Gymnastik</b>  Nr.: PU38502 Isolde		<b>18:30 - 19:30</b> <b>Bauchkiller</b> <b>meets Fatburner</b>  Nr.: PU38635 Anja	<b>18:30 - 19:30</b>  <b>Fitness-Mix</b>  Nr.: PV38651 Sabine	<b>16.00 - 17.00</b> <b>Freestyle, Hip-Hop,</b> <b>Experimental,</b> <b>House, Breakdance</b> Kinder u. Jugendliche <b>Urbane Tanzschule</b> Seba
<b>19:30 - 20:30</b>  <b>Complete</b> <b>Body</b>  Nr.: PU38630 Isolde	<b>19:30 - 20:30</b> <b>Rückenfitness</b> <b>Bauch-Beine-Po</b> <b>Gymnastik</b>  Nr.: PV38556 Ellen	<b>19:30 - 20:30</b> <b>Powerstep</b> <b>und B-B-Po</b>  Nr.: PU38705 Mazad	<b>19:30 - 20:30</b> <b>Powerstep</b> <b>und B-B-Po für</b> Fortgeschrittene  Nr.: PV38653 Afsane	<b>17.00 - 18.00</b> <b>Freestyle, Hip-Hop,</b> <b>Experimental,</b> <b>House, Breakdance</b> Jugendliche <b>Urbane Tanzschule</b> Seba
<b>20:30 - 21:30</b>  <b>Fitnessmix</b>  Nr.: PU38615 Afsane	<b>20:30 - 21:30</b>  <b>Bauchkiller</b>  Nr.: PV38660 Ellen	<b>20.30 - 21.30</b> <b>Sport für Frauen</b> <b>aus aller Welt</b>  Afsane	<b>20:30 - 21:30</b>  <b>Funktional Fitness</b>  Nr.: PU38608 Masha	

**Programmstart: Montag, 10. September 2018**

Anmeldung über die VHS-Metzingen (Tel.: 07123 92930), unter Angabe der Kursnummer. Mitglieder der Freizeitsportabteilung von TuS und TVN zahlen ermäßigte Kursgebühren.