



**Fit durch das Jahr mit den Kursen des
TSV Hochdorf / Enz
Übersicht**

Kurs	Kursleiter	Tag	Zeit (von - bis)	Beginn einer neuen Staffel	Kursinhalt
Pilates	A. Kirchhoff	Montag	19:15 - 20:05 Uhr	22. Feb 16	Stärkung der Rückenmuskulatur und des Oberkörpers
Workout	M. Greschner	Montag	20:15 - 21:15 Uhr	14. Sep 15	Fitnessstraining nach Feierabend
Core Fitness Workout	M. Greschner	Mittwoch	19:45 - 20:45 Uhr	01. Jun 16	Fitnessstraining mit Gymnastikball
Stepp meets Pilates	A. Kirchhoff	Donnerstag	19:45 - 20:35 Uhr	01. Okt 15	Kräftigung der Muskulatur mit Stepps
Zumba	E. Anastasiou	Freitag	19:00 - 19:45 Uhr	27. Nov 15	Fitness zu südamerikanischen Tanzrhythmen