



**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	27. Jan 20	Stärkung der Rückenmuskulatur und des Oberkörpers
Steppen	A. Kirchhoff	Montag	20:15 - 21:05 Uhr		Kräftigung der Muskulatur mit Stepps
Faszienfokus	I. Schönfelder	Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr		Regeneration und Gesundheitung des Fasziengewebes
Yoga	S. Buchholz	Mittwoch	18:00 - 19:30 Uhr		Yoga-Übungen