KURSPROGRAMM TV BELSEN (2026-01)

MONTAG	08:30	Aktiv und Vital 60 +
	09:30	Aktiv und Vital 60 +
	10:30	65+ – fit bleiben
	18:00	Fatburner
	18:15	BODEGA moves
DIENSTAG	09:00	Sanftes Beckenbodentraining
	10:10	Beckenboden und Wibelsäule
	18:30	Bauch Beine Po = Bodystyling
	19:00	Knieschule
	19:30	Rückenfit
	19:30	Hiit the Beat® - online
	20:00	Full-Body-Workout
MITTWOCH	09:00	Fit und Fun am Vormittag
	10:15	Mobility Fit 55+
	10:30	Outdoor–Fitmix 60+
	18:30	Hiit the Beat®
DONNERSTAG	09:00	Einfach mal wieder auftanken
	18:00	Einfach mal wieder auftanken
	18:45	Hiit the Beat®
	18:45	VinYasa Yoga und Entspannung
	19:15	Functional-Cross-Training
	19:50	365 Deepwork®
FREITAG	08:50	Hiit the Beat®
	10:05	BODEGA moves
	17:00	Pilates für alle

ALLE WEITEREN INFOS AUF

TVBELSEN.DE

TV 1906 BELSEN