

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.45 – 09.45 Uhr Geräte Fit – Silvia	09.00 – 10.00 Uhr Rücken-Pilates – Miriam	08.45 – 09.45 Uhr Geräte Fit – Silvia	09.00 – 10.00 Uhr Geräte Fit – Silvia <b>NEU</b>	09.00 – 10.00 Uhr Bleib Fit – Miriam
09.45 – 10.45 Uhr Geräte Fit – Silvia	09.15 – 10.15 Uhr Geräte Fit – Marcus	09.45 – 10.45 Uhr Geräte Fit – Silvia	09.30 – 10.30 Uhr Ladies Fit – Miriam	09.00 – 10.00 Uhr Geräte Fit – Silvia
09.30 – 10.30 Uhr Bleib Fit – Marcus	10.00 – 11.00 Uhr Rücken-Pilates – Miriam	10.00 – 10.55 Uhr Senioren Fit – Beate	10.30 – 11.30 Uhr Bleib Fit – Anna	09.00 – 09.55 Uhr Rücken/Bauch – Beate
	10.30 – 11.30 Uhr Geräte Fit – Silvia	11.00 – 11.55 Uhr Senioren Fit – Beate		10.00 – 11.00 Uhr Rücken Fit – Silvia
17.00 – 18.00 Uhr Geräte Fit – Silvia	11.00 – 12.00 Uhr Rücken-Pilates – Miriam	11.00 – 12.00 Uhr Mobilisation – Silvia	18.15 – 19.10 Uhr Rücken Fit – Beate	10.00 – 10.55 Uhr Schulter/Nacken – Beate
18.00 – 19.00 Uhr Pilates – Miriam	11.30 – 12.30 Uhr Geräte Fit – Silvia <b>NEU</b>	18.00 – 18.55 Uhr Rücken Fit – Beate	19.15 – 20.00 Uhr Easy Fit – Gerdi	
19.00 – 20.00 Uhr Pilates – Miriam	17.00 – 17.55 Uhr Rücken Fit – Beate	18.15 – 19.15 Uhr Step Aerobic – Petra	19.15 – 20.10 Uhr Power Fit – Beate	15.00 – 15.55 Uhr Rücken Fit – Beate
19.00 – 20.00 Uhr Power Fit – Sandra	18.00 – 18.55 Uhr Faszien Fit – Beate	19.15 – 20.15 Uhr Power Fit – Dagmar	19.45 – 20.45 Uhr Zumba® – Claudia <b>NEU</b>	16.00 – 16.55 Uhr Stretch&Relax – Beate
19.30 – 21.30 Uhr Hallenhockey – Martin	18.00 – 19.00 Uhr Step Aerobic – Petra	19.35 – 20.30 Uhr Power Fit – Beate		17.00 – 18.00 Uhr Pilates – Miriam
20.00 – 20.55 Uhr Easy Fit – Katja	20.00 – 21.00 Uhr Functional Training – Ellen	20.30 – 22.00 Uhr Hallenhockey – Martin		

Änderungen vorbehalten – Stand Dezember 2021

## Kontakt



Wedeler TSV e.V.  
Geschäftsstelle  
Hasenkamp 1  
22880 Wedel

04103 2200  
[info@wedeler-tsv.de](mailto:info@wedeler-tsv.de)

Weitere Informationen unter  
[www.wedeler-tsv.de](http://www.wedeler-tsv.de)

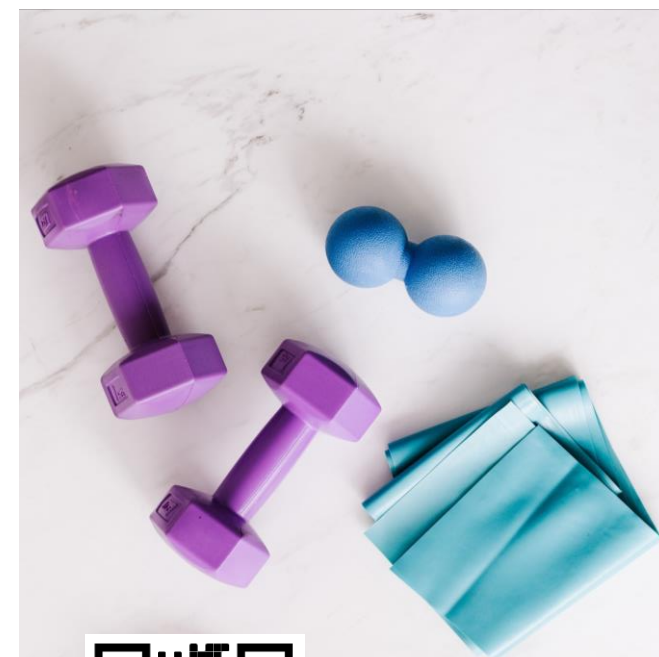
### Tarife monatlich inklusive Grundbeitrag

<b>BRONZE</b>	25,- €
<b>SILBER</b>	27,- €
<b>GOLD</b>	30,- €

Jeder Tarif berechtigt zur Teilnahme an den Kursen der niedrigeren Tarife.

Weitere Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten und unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter:  
<https://www.wedeler-tsv.de/index.php/datenschutz>

# stark GESUND<sup>3</sup>



Jetzt  
mitmachen



# BRONZE

Wochentag	Uhrzeit	Dauer	Intensität	Trainer:in
<b>Bleib Fit</b>				
Moderater Einstiegskurs zum Erhalt der koordinativen Fähigkeiten				
Montag	09.30 Uhr	60 min	♥♥♥	Marcus
Donnerstag	10.30 Uhr	60 min	♥♥♥	Anna
Freitag	09.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Miriam
<b>Easy Fit</b>				
Training zur langfristigen und gesunden Muskelkräftigung				
Montag	20.00 Uhr	55 min	♥♥♥	Katja
Donnerstag	19.15 Uhr	45 min	♥♥♥	Gerdi
<b>Stretch&amp;Relax</b>				
Wohltuende Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Flexibilität				
Freitag	16.00 Uhr	55 min	♥♥♥	Beate
<b>Ladies Fit</b>				
Der sportliche und abwechslungsreiche Start in den Tag – nur für Frauen				
Donnerstag	09.30 Uhr	60 min	♥♥♥	Miriam
<b>Hallenhockey</b>				
Bewegungsspiele in der Gemeinschaft – vorrangig Hallenhockey				
Montag	19.30 Uhr	120 min	♥♥♥	Martin
Mittwoch	20.30 Uhr	90 min	♥♥♥	Martin
<b>Senioren Fit</b>				
Nur wer rastet, der rostet – Seniorengymnastik bis ins hohe Alter				
Mittwoch	10.00 Uhr	55 min	♥♥♥	Beate
Mittwoch	11.00 Uhr	55 min	♥♥♥	Beate

# SILBER

Wochentag	Uhrzeit	Dauer	Intensität	Trainer:in
<b>Power Fit</b>				
Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – Power-Workout für Sportbegeisterte				
Montag	19.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Sandra
Mittwoch	19.15 Uhr	60 min	♥♥♥	Dagmar
Mittwoch	19.35 Uhr	55 min	♥♥♥	Beate
Donnerstag	19.15 Uhr	55 min	♥♥♥	Beate
<b>Zumba® <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">NEU</span></b>				
Das Tanz-Workout mit tänzerischen Bewegungen und Aerobic-Elementen				
Donnerstag	19.45 Uhr	60 min	♥♥♥	Claudia
<b>Functional Training</b>				
Ganzheitliche Trainingsmethode mit maximalem Trainingseffekt				
Dienstag	20.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Ellen
<b>Schulter/Nacken</b>				
Effektive Übungen zur Auflockerung der Hals- und Brustwirbelsäule				
Freitag	10.00 Uhr	55 min	♥♥♥	Beate
<b>Rücken/Bauch</b>				
Rumpf ist Trumpf – gezielte Übungen für eine starke Körpermitte				
Freitag	09.00 Uhr	55 min	♥♥♥	Beate
<b>Step Aerobic</b>				
Cardio-Klassiker – Ganzkörpertraining am Stepper mit Musik				
Dienstag	18.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Petra
Mittwoch	18.15 Uhr	60 min	♥♥♥	Petra



**Wie anstrengend wird das Sportangebot?**

- ♥♥♥ für Einsteiger:innen ideal, moderates Sporttreiben
- ♥♥♥ Teilnehmer:innen kommen auch ins Schwitzen
- ♥♥♥ für Sportbegeisterte, Muskelkater garantiert

# GOLD

Wochentag	Uhrzeit	Dauer	Intensität	Trainer:in
<b>Pilates   Rückenpilates</b>				
Intensives, aber sanftes Krafttraining mit Fokus auf die Körpermitte				
Montag	18.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Miriam
Montag	19.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Miriam
<sup>2</sup> Dienstag	09.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Miriam
<sup>2</sup> Dienstag	10.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Miriam
<sup>2</sup> Dienstag	11.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Miriam
Freitag	17.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Miriam
<sup>2</sup> Schwerpunkt Rücken				
<b>Faszien Fit</b>				
Zur Verbesserung der Elastizität der Knochen, Bänder und Sehnen				
Dienstag	18.00 Uhr	55 min	♥♥♥	Beate
<b>Rücken Fit</b>				
Gemeinsames Training für einen stabilen Rücken				
Dienstag	17.00 Uhr	55 min	♥♥♥	Beate
Mittwoch	18.00 Uhr	55 min	♥♥♥	Beate
Donnerstag	18.15 Uhr	55 min	♥♥♥	Beate
Freitag	15.00 Uhr	55 min	♥♥♥	Beate
<sup>3</sup> Freitag	10.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Silvia
<sup>3</sup> im Fitnessstudio				
<b>Geräte Fit <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">NEU</span></b>				
Zirkeltraining am Fitnessgerät mit einem 10-Wochen-Plan				
<sup>4</sup> Übungen für die Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur im Fitnessstudio				
Montag	08.45 Uhr	60 min	♥♥♥	Silvia
Montag	09.45 Uhr	60 min	♥♥♥	Silvia
Montag	17.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Silvia
Dienstag	09.15 Uhr	60 min	♥♥♥	Marcus
Dienstag	10.30 Uhr	60 min	♥♥♥	Silvia
<sup>4</sup> Dienstag	11.30 Uhr	60 min	♥♥♥	Silvia
Mittwoch	08.45 Uhr	60 min	♥♥♥	Silvia
Mittwoch	09.45 Uhr	60 min	♥♥♥	Silvia
Mittwoch	11.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Silvia
<sup>4</sup> Donnerstag	09.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Silvia
Freitag	09.00 Uhr	60 min	♥♥♥	Silvia