



Turn- & Leichtathletikabteilung

Gesundheitskurse Herbst

Montags, ab 14. September:

XCo-Walking/Running/Fitnesskurs im Freien
19.15 – 20.15 Uhr (Sportlereingang Riedhalle)

Dienstags, ab 15. September:

Rückenfit - 9.00 – 10.00 Uhr (Blankensteinhalle)

Donnerstag, 17. September:

Kraft & Ausdauer für den Alltag
8.15 – 9.15 Uhr (Bürgersaal Steinheim)

Well-fit – Bewegen & Entspannen
9.30 – 10.30 Uhr (Bürgersaal Steinheim)

Freitags, ab 18. September:

Pilates intensiv
9.00 – 10.00 Uhr (TSG Vereinsheim/Studio)

Montag, ab 21. September

Rücken-Aktiv / Wirbelsäulengymnastik
17.00 -18.00, 18.00 – 19.00, 19.00 – 20.00 Uhr
(Blankensteinhalle)

Step-Aerobic - 18.15 – 19.00 Uhr (Riedhalle)

Funktionsgymnastik - 19.00 – 19.45 Uhr (Riedhalle)

Donnerstags, ab 24. September:

Fünf Esslinger – lebenslange Balance & Fitness
17.30 – 18.30 Uhr (Blankensteinhalle, ab 24.9.)



Wir halten Sie fit!

Ute Hammerle, Margit
Heidrich, Susanne Heim,
Irene Jans, Petra Möhle,
Halina Stadlmaier

Kursgebühren:

TSG Mitglieder: 20,- €
Nichtmitglieder: 45,- €

Kleingruppen (Studio):
TSG Mitglieder: 35,- €
Nichtmitglieder: 55,- €

Für alle, die mehr als einen
Kurs machen möchten:

Aktifitkarte

TSG Mitglieder: 40,- €
Nichtmitglieder: 80,- €

Bezahlung bei Kursstart bar
oder per Überweisung vorab
(Bearbeitungsgebühr 5€)

Jetzt starten und bis Weihnachten 10x trainieren!

Anmeldung beim Kursleiter oder unter abteilung.tl@tsg-steinheim.de