



Turn- & Leichtathletikabteilung

Kurse Herbst 2016

Montags

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

Step-Aerobic – ab 26.9.
18.15 – 19.00 Uhr (Riedhalle)

Bodyworkout / Funktionsgymnastik – ab 26.9.
19.00 – 19.45 Uhr (Riedhalle)

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

Dienstags

Rückenfit / Haltung & Bewegung
9.00 – 10.00 Uhr (TSG Studio)

Mittwochs

5 Esslinger – lebenslange Balance & Fitness
10.30 – 11.30 Uhr (TSG Studio)

Donnerstags

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

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

GYM WELT 

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



Wir halten Sie fit!

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

Kursgebühren:

TSG Mitglieder: 25,- €
Nichtmitglieder: 50,- €

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