

Turn- & Leichtathletikabteilung

Kurse Frühjahr 2018

Montags

Fit & Gesund

Gesundheitssport mit Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung
17.00 -18.00, 18.00 – 19.00, 19.00 – 20.00 Uhr
(Blankensteinhalle)

Step-Aerobic

Ausdauertraining mit Step und Kleingeräten als
Doppelstunden (Kursgebühr wie Aktifitkarte)
18.30 – 20.00 Uhr (Riedhalle)

Ausdauer im Freien – Xco Walking

Ausdauer- und Fitnessübungen im Freien
19.15 – 20.15 Uhr (Treffpunkt vor der Riedhalle)

Dienstags

Fit & Gesund

Ganzkörperkräftigung und Rückenstärkung für alle
9.00 – 10.00 Uhr (TSG Studio)

Mittwochs

5 Esslinger – lebenslange Balance & Fitness

Balance, Kräftigung & Beweglichkeit
10.30 – 11.30 Uhr (Bürgersaal)

Rehasport (auf Verordnung, keine Kursgebühr)

Montags Gemeindehaus Kleinbottwar:

Lungensport – 15.00 – 16.00 Uhr

Sport nach Krebserkrankung – 16.00 – 17.00 Uhr



GYMWELT

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Wir halten Sie fit!

Ute Hammerle, Margit
Heidrich, Irene Jans, Petra
Möhle, Halina Stadlmaier,
Elke Haseloff

Kursgebühren:

TSG Mitglieder: 25,- €

Nichtmitglieder: 50,- €

Kleingruppen (Studio):

TSG Mitglieder: 35,- €

Nichtmitglieder: 55,- €

Für alle, die mehr als einen
Kurs machen möchten:

Gymwelt/Aktifitkarte

TSG Mitglieder: 40,- €

Nichtmitglieder: 80,- €

Bezahlung bei Kursstart bar
oder per Überweisung vorab
(bitte Überweisungsschein
mitbringen)

Januar starten und bis Ostern 10x trainieren!

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