

# Das Kursangebot des TSV

Kurs II/2017 ab April 2017



## TSV - Vereinsheim

### **Qi Gong (10 x)**

Michael Halder  
montags, 17:00 – 18:00 Uhr (I)  
montags, 18:30 – 19:30 Uhr (II)  
*Nichtmitgl. 60,- € / Mitgl. 40,- €*

### **Yoga (10 x)**

Ilse Bieneck  
donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr  
*Nichtmitgl. 60,- € / Mitgl. 30,- €*

### **Stabile Mitte für Frauen und Männer(10 x)**

Sabine Schneider  
mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr  
*Nichtmitgl. 60,- € / Mitgl. 30,- €*

### **Beckenbodengymnastik für Männer (10 x)**

Ilona Fritz  
freitags, 10:30 – 11:30 Uhr  
*Nichtmitgl. 60,- € / Mitgl. 30,- €*


### **Pilates (Anfänger) (10 x)**

für Frauen + Männer  
Sabine Schneider  
mittwochs, 18:45 – 19:45 Uhr  
*Nichtmitgl. 60,- € / 40,- €*

### **Rückenfitness (10 x)**

Beatrix Breitsprecher  
montags, 9:30 – 11:00 Uhr (I)  
montags, 11:00 – 12:30 Uhr (II)  
*Nichtmitgl. 90,- € / Mitgl. 45,- €*

### **Gesundes Rückentraining (10 x)**

 Ilona Fritz  
freitags, 9:00 – 10:30 Uhr  
*Nichtmitgl. 90,- € / Mitgl. 45,- €*

### **Wirbelsäulen- und Rückengymnastik (10 x)**

Beatrix Breitsprecher  
donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr  
*Nichtmitgl. 90,- € / Mitgl. 45,- €*

### **„Bauch-Beine-Po“ Gymnastik für junge Frauen (10 x)**

Janina Tama  
donnerstags, 8:45 – 9:45 Uhr  
*Nichtmitgl. 60,- € / Mitgl. 30,- €*

Zertifiziert



„Ausgezeichnetes Angebot -  
**Pluspunkt Gesundheit DTB**“

<p><b><u>Grundschule – Aula</u></b> Kurs II/2017: <b>Pilates (10 x)</b> Sabine Schneider donnerstags, 18:25 – 19:25 Uhr (I) Mittelstufe donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr (II) Anfänger mit Vorkenntnissen donnerstags, 20:30 – 21:30 Uhr (III) Fortgeschrittene <i>Nichtmitgl. 60,- € / Mitgl. 40,- €</i></p>
---

<p><b><u>Skigymnastik macht Pause</u></b></p>
---