

Das Kursangebot des TSV

Kurs I/2018 ab Januar 2018



TSV - Vereinsheim

Qi Gong (10 x)

Michael Halder
montags, 17:00 – 18:00 Uhr (I)
montags, 18:30 – 19:30 Uhr (II)
Nichtmitgl. 70,- € / Mitgl. 50,- €

Yoga (11 x)

Ilse Bieneck
donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr
Nichtmitgl. 66,- € / Mitgl. 33,- €

Stabile Mitte für Frauen und Männer(12 x)

Sabine Schneider
mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr
Nichtmitgl. 72,- € / Mitgl. 36,- €

Stabile Mitte für Männer (10 x)

Ilona Fritz
freitags, 10:00 – 11:00 Uhr
Nichtmitgl. 60,- € / Mitgl. 30,- €


Pilates (Anfänger) (12 x) für Frauen + Männer

Sabine Schneider
mittwochs, 18:45 – 19:45 Uhr
Nichtmitgl. 84,- € / 60,- €

Rückenfitness (10 x)

Beatrix Breitsprecher
montags, 9:30 – 10:30 Uhr (I)
montags, 10:45 – 11:45 Uhr (II)
Nichtmitgl. 60,- € / Mitgl. 30,- €

Gesundes Rückentraining (10 x)

 Ilona Fritz
freitags, 9:00 – 10:00 Uhr
Nichtmitgl. 60,- € / Mitgl. 30,- €

Wirbelsäulen- und Rückengymnastik (10 x)

Beatrix Breitsprecher
donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr
Nichtmitgl. 60,- € / Mitgl. 30,- €

„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“

Grundschule – Aula Kurs III/2017: **Pilates (12 x)** 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
Nichtmitgl. 84,- € / Mitgl. 60,- €

Skigymnastik

Info: Abteilung Wintersport