

# Das Kursangebot des TSV

Kurs III/2018 ab September 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 (13 x)**

Ilse Bieneck  
donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr  
*Nichtmitgl. 78,- € / Mitgl. 39,- €*

## Neue Turnhalle

### **Rückenfitness (12 x)**

Beatrix Breitsprecher  
montags, 9:30 – 10:30 Uhr (I)  
montags, 10:45 – 11:45 Uhr (II)  
*Nichtmitgl. 72,- € / Mitgl. 36,- €*

### **Gesundes Rückentraining (12 x)**



Ilona Fritz  
freitags, 9:00 – 10:00 Uhr  
*Nichtmitgl. 72,- € / Mitgl. 36,- €*

### **Stabile Mitte für Frauen und Männer (12 x)**

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

### **Wirbelsäulen- und Rückengymnastik (12 x)**

Beatrix Breitsprecher  
donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr  
*Nichtmitgl. 72,- € / Mitgl. 36,- €*

### **Stabile Mitte für Männer (12 x)**

Ilona Fritz  
freitags, 10:00 – 11:00 Uhr  
*Nichtmitgl. 72,- € / Mitgl. 36,- €*

### **Frauen Power „Bauch-Beine-Po“ für junge Frauen (14 x)**

Janina Tama  
donnerstags, 8:45 – 9:45 Uhr  
*Nichtmitgl. 84,- € / Mitgl. 42,- €*

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

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

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

**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