

Das Kursangebot des TSV

Kurs I/2019 ab Januar – April 2019



Gymnastikraum 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 (12 x)

Ilse Bieneck
donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr
Nichtmitgl. 72,- € / Mitgl. 36,- €

Mehrzweckturnhalle Asangstraße 221

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 (10 x)



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

Stabile Mitte für Frauen und Männer (12 x)

Sabine Schneider
mittwochs, 18:00 – 19:00 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 (12 x)

Janina Tama
donnerstags, 8:45 – 9:45 Uhr
Nichtmitgl. 72,- € / Mitgl. 36,- €

Pilates (12 x) (Anfänger mit guten Vorkenntnissen) für Frauen + Männer

Sabine Schneider
mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
Nichtmitgl. 84,- € / Mitgl. 60,- €

ZUMBA® (10 x)

Daniela Taccogna
montags, 17:30 – 18:30 Uhr
dienstags 20:00 – 21:00 Uhr
Nichtmitgl. 70,- € / Mitgl. 50,- €

Pilates (12 x) Sabine Schneider
donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr (I) Mittelstufe
donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr (II) Anfänger mit Vorkenntnissen
donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr (III) Fortgeschrittene
Nichtmitgl. 84,- € / Mitgl. 60,- €



Zertifiziert
„Ausgezeichnetes Angebot -
Pluspunkt Gesundheit DTB“

„Skigymnastik Winterhalbjahr“ – Info über Abt. Wintersport