

# Turn- & Leichtathletikabteilung

## Kurse Herbst 2017

### Montags

#### Fit & Gesund

Ganzkörperkräftigung und Rückenstärkung für alle  
17.00 -18.00, 18.00 – 19.00, 19.00 – 20.00 Uhr  
(Blankensteinhalle)

#### Step-Aerobic

Ausdauertraining mit Step und Kleingeräten  
19.15 – 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

### 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  
(Bearbeitungsgebühr 5€)

Jetzt starten und bis Weihnachten 10x trainieren!

Anmeldung beim Kursleiter oder unter [abteilung.tl@tsg-steinheim.de](mailto:abteilung.tl@tsg-steinheim.de)