

# Turn- & Leichtathletikabteilung

## Kurse ab September 2018

### Montags

#### Fit & Gesund

Gesundheitssport mit Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung  
17.00 -18.00, 18.00 – 19.00, 19.00 – 20.00 Uhr  
(Blankensteinhalle, ab 17. 9.)

#### Step-Aerobic

Ausdauertraining mit Step und Kleingeräten als  
Doppelstunden (Kursgebühr wie Aktifitkarte)  
18.30 – 20.00 Uhr (Riedhalle, ab 10.9.)

#### Ausdauer im Freien – Xco Walking

Ausdauer- und Fitnessübungen im Freien  
19.15 – 20.15 Uhr (Treffpunkt Riedhalle, ab 17.9.)

### Mittwochs

#### 5 Esslinger – lebenslange Balance & Fitness

Balance, Kräftigung & Beweglichkeit  
10.30 – 11.30 Uhr (Bürgersaal, ab 12.9. )

#### Rehasport (auf Verordnung, keine Kursgebühr)

Montags Gemeindehaus Kleinbottwar:

Lungensport: 15.00 – 16.00 Uhr

Sport nach Krebserkrankung: 16.00 – 17.00 Uhr

Montags Riedhalle:

Herzsport: 20.00 – 21.00 Uhr



**GYMWELT** 

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

### Wir halten Sie fit!

Ute Hammerle, Margit  
Heidrich, Irene Jans, Halina  
Stadlmaier, Elke Haseloff

### Kursgebühren:

**TSG Mitglieder: 25,- €**

**Nichtmitglieder: 55,- €**

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  
(bitte Überweisungsschein  
mitbringen)

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