

# Turn- & Leichtathletikabteilung

## Kurse Januar – März 2019

### Montags

#### Fit & Gesund

Gesundheitssport mit Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung  
17.00 -18.00, 18.00 – 19.00, 19.00 – 20.00 Uhr  
(Blankensteinhalle)

#### Step-Aerobic

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

#### Ausdauer im Freien – Fitness Walking

Ausdauer- und Fitnessübungen im Freien mit den Xcos  
19.15 – 20.15 Uhr (Treffpunkt vor der Riedhalle)

### Donnerstags

#### Balance, Kräftigung & Beweglichkeit

Gesundheitssport mit Schwerpunkt Alltagsbewegungen  
10.30 – 11.30 Uhr (Bürgersaal)

### Fitness Sport

#### Donnerstags - Fitness für alle

18.30 – 19.30 Uhr (Blankensteinhalle)

#### Samstags am 12.1. / 16.2. / 23.3.2019 (Riedhalle)

**Fitness Zirkel** - Trainingszeitraum 10.00 bis 11.30  
Uhr, Start jederzeit möglich  
(TSG Mitgliedschaft erforderlich, ohne Kursgebühr)



**GYMWELT**

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

### Wir halten Sie fit!

Ute Hammerle, Margit  
Heidrich, Irene Jans, Gisela  
Jetter-Richter, Halina  
Stadlmaier, Elke Haseloff

### 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  
(bitte Überweisungsschein  
mitbringen)

**Anfang Januar starten und 10x trainieren!**

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