

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