

Turn- & Leichtathletikabteilung

Kurse Sept - Dez 2019

Montags ab 16. September

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 ab 19. September

Balance, Kräftigung & Beweglichkeit

Gesundheitssport mit Schwerpunkt Alltagsbewegungen
10.30 – 11.30 Uhr (Bürgersaal)

Fitness Sport

Donnerstags - Fitness für alle ab 19. September

18.45 – 19.45 Uhr (Blankensteinhalle)

Samstags 21.9. / 26.10. / 23.11. (Riedhalle)

Fitness Zirkel - Trainingszeitraum 10.00 bis 11.30

Uhr, Start jederzeit möglich

(TSG Mitgliedschaft erforderlich, ohne Kursgebühr)



GYMWELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.

Wir halten Sie fit!

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

Kursgebühren:

TSG Mitglieder: 25,- €

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)

September starten und 10x trainieren! Anmeldung beim
Kursleiter oder unter abteilung.tl@tsg-steinheim.de