

Turn- & Leichtathletikabteilung

Kurse Jan – April 2020

Montags ab 13. Januar 2020

Fit und 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 9. Januar 2020

Fit und Gesund

Gesundheitssport mit Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung
10.30 – 11.30 Uhr (Bürgersaal)



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Hinweis Präventionsangebot ZPP „Fit und Gesund“: Eine Bestätigung zur Einreichung bei der Krankenkasse kann nur für Nicht-Mitglieder und bei Einzelkursbuchung mit Betrag € 55,- erfolgen.

Fitness Sport donnerstags

für alle TSG Mitglieder ohne Kurskosten
18.45 – 19.45 Uhr (Blankensteinhalle)



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, Hanna
Schuler

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)

Januar starten und 12x trainieren! Anmeldung beim Kursleiter
oder unter abteilung.tl@tsg-steinheim.de