

# Turn- & Leichtathletikabteilung

## Kurse Herbst

### Montags ab 21. September

#### 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 FitnessCard)  
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 24. September

#### Fit und Gesund

Gesundheitssport mit Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung  
9.30 – 10.30 Uhr (Bürgersaal)  
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.

Die Gruppengröße ist aufgrund der Corona Verordnung auf 19 Teilnehmer begrenzt. Eine Anmeldung vorab ist notwendig



**GYMWELT**  
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.

#### Bitte beachten:

- ✓ in Sportkleidung kommen
- ✓ 1,5 m Abstand halten
- ✓ Hände waschen
- ✓ Kein Körperkontakt

**Maske mitbringen**

#### Kursgebühren:

**TSG Mitglieder: 25,- €**  
**Nichtmitglieder: 55,- €**

Für alle, die mehr als einen Kurs machen möchten:

#### FitnessCard

TSG Mitglieder: 40,- €  
Nichtmitglieder: 90,- €

Bezahlung bei Kursstart bar oder per Überweisung vorab (bitte Überweisungsschein mitbringen)

Neu:

Anmeldung unter [www.buchen.tsg-steinheim.de](http://www.buchen.tsg-steinheim.de)