

Kurse 2. Halbjahr 2021

Kurse 1 – 5:

**Haltung und Bewegung durch
Ganzkörpertraining**

Kurs 2 Nr. 21-15

Für „Sie“ & „Ihn“ am Abend* Z

Kursleitung: Heike Mehrmann
Uhrzeit: 19.45 – 20.45 Uhr
Wo: Turnhalle Schillerschule
Wann: Mo. 20.09.-13.12.2021 (10x)

Kurs 1 Nr. 21-16

Fit am Dienstag mit Cordula* Z

Kursleitung: Cordula Eschbach
Uhrzeit: 08.45–09.45 Uhr
Wo: TSG Sportzentrum, Gerätehalle
Wann: Di. 07.09.-07.12.2021 (12x)

Kurs 3 Nr. 21-17

Fit am Donnerstag mit Cordula*

Kursleitung: Cordula Eschbach
Uhrzeit: 08.45 – 09.45 Uhr
Wo: TSG Sportzentrum, Gerätehalle
Wann: Do. 09.09.-09.12.2021 (12x)

Kurs 4 Nr. 21-18 **Stuhlgymnastik***

Kursleitung: Cordula Eschbach
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Wo: TSG Sportzentrum, Sporthalle
Wann: Do. 09.09.-09.12.2021 (12x)

Kurs 5 Nr. 21-19

Fit am Freitag mit Steffi* Z

Kursleitung: Stefanie Mense
Uhrzeit: 08.45–09.45 Uhr
Wo: TSG Sportzentrum, Gerätehalle
Wann: Fr. 17.09.-17.12.2021 (12x)

Kurs 6 Nr. 21-20

Hula Hoop Z

Kursleitung: Angelina De Luca
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Wo: TSG Sportzentrum, Sporthalle
Wann: Do. 09.09.-09.12.2021 (12x)



Sollte es nicht möglich sein, die Kurse als Präsenzveranstaltung durchzuführen, werden die mit einem Z markierten Kurse als online Angebot via Zoom durchgeführt. Die nicht entsprechend gekennzeichneten Kurse entfallen!

Gegebenenfalls werden einige Kurse auch als „Hybrid“-Angebot umgesetzt: Der Kurs findet dann vor Ort statt, wird aber parallel via Zoom übertragen. Dann können je nach erlaubter Teilnehmerzahl mehr Personen mitmachen (einige vor Ort, andere von Zuhause) und diejenigen, die z.B. unter leichten Erkältungssymptomen leiden, können sich von Zuhause zuschalten.

Ob ein Kurs in der TSG, via Zoom oder gar nicht stattfinden kann wird schnellstmöglich bekannt gegeben. Dies ist abhängig vom Infektionsgeschehen und den entsprechenden Vorgaben der Landesregierung RLP.

* Diese Kurse sind mit den Siegeln „Sport pro Gesundheit“ und „Deutscher Standard Prävention“ zertifiziert werden i.d.R. von den meisten Krankenkassen bezuschusst (auch online Angebote!).

Kosten für die Kurse:

Kurse 10 Einheiten:
33,- € für Mitglieder
55,- € für Nichtmitglieder

Kurse 12 Einheiten:
42,- € für Mitglieder
66,- € für Nichtmitglieder