

Kurse 1. Halbjahr 2022

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Fit am Dienstag mit Cordula

Kraftvolles Training für den ganzen Körper

Kursleitung: Cordula Eschbach

Wo: TSG Sportzentrum,
Gerätehalle

Uhrzeit: 08.45–09.45 Uhr

Kursnr. 23-01

Wann: Di. 03.01.-21.03.2023 (12x)

Kursnr. 23-06

Wann: Di. 18.04.-18.07.2023 (12x)

Fit am Donnerstag mit Cordula

Kraftvolles Training für den ganzen Körper

Kursleitung: Cordula Eschbach

Wo: TSG Sportzentrum,
Gerätehalle

Uhrzeit: 08.45–09.45 Uhr

Kursnr. 23-02

Wann: Do. 05.01.-23.03.2023 (12x)

Kursnr. 23-07

Wann: Do. 20.04.-27.07.2023 (12x)

Stuhlgymnastik

Gymnastik mit und auf dem Stuhl – Ü70

Kursleitung: Cordula Eschbach

Wo: TSG Sportzentrum,
Gerätehalle

Uhrzeit: 10.00–11.00 Uhr

Kursnr. 23-03

Wann: Do. 05.01.-23.03.2023 (12x)

Kursnr. 23-08

Wann: Do. 20.04.-27.07.2023 (12x)

Für „Sie“ & „Ihn“ am Abend

Intensives functional workout

Kursleitung: Heike Mehrmann

Wo: Turnhalle Schillerschule

Uhrzeit: 19.30–20.30 Uhr

Kursnr. 23-04

Wann: Do. 12.01.-30.03.2023 (12x)

Kursnr. 23-09

Wann: Do. 20.04.-13.07.2023 (10x)



Fit am Freitag mit Steffi

Aerobic meets Bauch, Beine, Po & Wirbelsäule

Kursleitung: Stefanie Mense

Wo: TSG Sportzentrum, Gerätehalle

Uhrzeit: 08.45–09.45 Uhr

Kursnr. 23-05

Wann: Fr. 13.01.-31.03.2023 (12x)

Kursnr. 23-10

Wann: Fr. 21.04.-14.07.2023 (10x)



Kosten für die Kurse:

Kurse 10 Einheiten:

35,- € für Mitglieder

60,- € für Nichtmitglieder

Kurse 12 Einheiten:

42,- € für Mitglieder

72,- € für Nichtmitglieder

Alle Kurse sind mit den Siegeln „Sport pro Gesundheit“ und „Deutscher Standard Prävention“ zertifiziert und werden i.d.R. von den meisten Krankenkassen bezuschusst.