

Kurse 2. Quartal 2021

Kurse 1 – 5:

**Haltung und Bewegung durch
Ganzkörpertraining**

Kurs 1

Fit am Dienstag mit Cordula* Z

Kursleitung: Cordula Eschbach

Uhrzeit: 08.45–09.45 Uhr

Wo: TSG Sportzentrum, Gerätehalle

Wann:

Nr. 21-07 Di. 13.04.-08.06.2021 (8x)

Nr. 21-13 Di. 15.06.-03.08.2021 (8x)

Kurs 2 Nr. 21-08

Für „Sie“ & „Ihn“ am Abend* Z

Kursleitung: Heike Mehrmann

Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr

Wo: TSG Sportzentrum, Gerätehalle
oder alternativ im Freien

Wann: Di. 06.04.-29.06.2021 (12x)

Kurs 3 Nr. 21-09

Stuhlgymnastik*

Kursleitung: Cordula Eschbach

Uhrzeit: 08.45 – 09.45 Uhr

Wo: TSG Sportzentrum, Sporthalle

Wann: Do. 06.05.-05.08.2021 (12x)

Kurs 4 Nr. 21-10

Fit am Donnerstag mit Cordula*

Kursleitung: Cordula Eschbach

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Wo: TSG Sportzentrum, Sporthalle

Wann: Do. 06.05.-05.08.2021 (12x)

Kurs 5 Nr. 21-12

Fit am Freitag mit Steffi* Z

Kursleitung: Stefanie Mense

Uhrzeit: 08.45–09.45 Uhr

Wo: TSG Sportzentrum, Gerätehalle

Wann: Fr. 09.04.-16.07.2021 (12x)

Kurs 6 Nr. 21-11

Hula Hoop Z

Kursleitung: Angelina De Luca

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Wo: TSG Sportzentrum, Sporthalle

Wann: Do. 08.04.-15.07.2021 (12x)

Kurs 7 Nr. 21- 14

Functional Outdoor mit Heike

Kursleitung: Heike Mehrmann

Uhrzeit: 19.00–20.00 Uhr

Wo: TSG Sportzentrum, Outdoor

Wann: Di. 20.07.-24.08.2021 (6x)

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 6 Einheiten:

21,- € für Mitglieder

33,- € für Nichtmitglieder

Kurse 8 Einheiten:

28,- € für Mitglieder

44,- € für Nichtmitglieder

Kurse 12 Einheiten:

42,- € für Mitglieder

66,- € für Nichtmitglieder