

Kurse 2. Halbjahr 2023

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. 23-12

Wann: Di. 05.09. - 12.12.2023 (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. 23-13

Wann: Do. 07.09. - 07.12.2023 (12x)

Stuhlgymnastik

Gymnastik mit und auf dem Stuhl – Ü70

Kursleitung: Cordula Eschbach

Wo: TSG Sportzentrum,
Gerätehalle

Uhrzeit: 10.00–11.00 Uhr

Kursnr. 23-14

Wann: Do. 07.09. - 07.12.2023 (12x)

Für „Sie“ & „Ihn“ am Abend

Intensives functional workout

Kursleitung: Heike Mehrmann

Wo: Turnhalle Schillerschule

Uhrzeit: 19.30–20.30 Uhr

Kursnr. 23-15

Wann: Do. 21.09. - 07.12.2023 (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. 23-16

Wann: Fr. 08.09. - 08.12.2023 (12x)

Kosten für die Kurse:

Kurse 12 Einheiten:

42,- € für Mitglieder

72,- € für Nichtmitglieder

Kurse 10 Einheiten:

35,- € für Mitglieder

60,- € 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.