

Kurse Herbst / Winter 2022

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kurs 1 Nr. 22-16

Fit am Dienstag mit Cordula
Kraftvolles Training für den ganzen Körper
Kursleitung: Cordula Eschbach

Uhrzeit: 08.45–09.45 Uhr
Wo: TSG Sportzentrum,
Gerätehalle
Wann: Di. 06.09.-06.12.2022 (12x)

Kurs 2 Nr. 22-17

Fit am Donnerstag mit Cordula
Kraftvolles Training für den ganzen Körper
Kursleitung: Cordula Eschbach

Uhrzeit: 08.45 – 09.45 Uhr
Wo: TSG Sportzentrum,
Gerätehalle
Wann: Do. 08.09.-08.12.2022 (12x)

Kurs 3 Nr. 22-18

Stuhlgymnastik
Gymnastik mit und auf dem Stuhl – Ü70
Kursleitung: Cordula Eschbach

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Wo: TSG Sportzentrum,
Sporthalle
Wann: Do. 08.09.-08.12.2022 (12x)

Kurs 4 Nr. 22-19

Für „Sie“ & „Ihn“ am Abend
Intensives functional workout
Kursleitung: Heike Mehrmann

Uhrzeit: 19.30 – 20.30 Uhr
Wo: Turnhalle Schillerschule
Wann: Do. 29.09.-15.12.2022 (10x)

Kurs 5 Nr. 22-20

Fit am Freitag mit Steffi
*Aerobic meets Bauch, Beine, Po &
Wirbelsäule*
Kursleitung: Stefanie Mense

Uhrzeit: 08.45–09.45 Uhr
Wo: TSG Sportzentrum,
Gerätehalle
Wann: Fr. 09.09.-09.12.2022 (12x)



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 werden i.d.R. von den meisten Krankenkassen bezuschusst (auch online Angebote!).