

## Kurse 1. Halbjahr 2024

### **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. 24-01**

**Wann: Di. 09.01. - 19.03.2024 (10x)**

**Kursnr. 24-06**

**Wann: Di. 09.04. - 09.07.2024 (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. 24-02**

**Wann: Do. 11.01. - 14.03.2024 (10x)**

**Kursnr. 24-07**

**Wann: Do. 11.04. - 18.07.2024 (12x)**

### **Stuhlgymnastik**

*Gymnastik mit und auf dem Stuhl – Ü70*

Kursleitung: Cordula Eschbach

Wo: TSG Sportzentrum,  
Konditionsraum

Uhrzeit: 10.00–11.00 Uhr

**Kursnr. 24-03**

**Wann: Do. 11.01. - 14.03.2024 (10x)**

**Kursnr. 24-08**

**Wann: Do. 11.04. - 18.07.2024 (12x)**

### **Für „Sie“ & „Ihn“ am Abend**

*Intensives functional workout*

Kursleitung: Heike Mehrmann

Wo: Turnhalle Schillerschule

Uhrzeit: 19.30–20.30 Uhr

**Kursnr. 24-04**

**Wann: Do. 11.01. - 14.03.2024 (10x)**

**Kursnr. 24-09**

**Wann: Do. 11.04. - 04.07.2024 (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. 24-05**

**Wann: Fr. 12.01. - 22.03.2024 (10x)**

**Kursnr. 24-10**

**Wann: Fr. 12.04. - 28.06.2024 (10x)**



### **Kosten für die Kurse:**

Kurse 10 Einheiten:

40,- € für Mitglieder

65,- € für Nichtmitglieder

Kurse 12 Einheiten:

48,- € für Mitglieder

78,- € 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.