

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.