

# Kurse 1. Halbjahr 2026

## **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.** 26-01  
**Wann:** Di. 13.01. - 17.03.2026 (10x)  
**Kursnr.** 26-07  
**Wann:** Di. 14.04. - 30.06.2026 (12x)

### **Für „Sie“ & „Ihn“ am Abend** *Intensives functional workout*

Kursleitung: Christiane Scheib  
Wo: TSG Sportzentrum  
Bühne  
Uhrzeit: 19.00–20.00 Uhr

**Kursnr.** 26-02  
**Wann:** Di. 13.01. - 17.03.2026 (10x)  
**Kursnr.** 26-08  
**Wann:** Di. 14.04. - 23.06.2026 (10x)

### **Für „Sie“ & „Ihn“ am Abend** *Moderates functional workout*

Kursleitung: Christiane Scheib  
Wo: TSG Sportzentrum  
Bühne  
Uhrzeit: 20.00–21.00 Uhr

**Kursnr.** 26-03  
**Wann:** Di. 13.01. - 17.03.2026 (10x)  
**Kursnr.** 26-09  
**Wann:** Di. 14.04. - 23.06.2026 (10x)

### **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.** 26-04  
**Wann:** Do. 08.01. - 26.03.2026 (12x)  
**Kursnr.** 26-10  
**Wann:** Do. 16.04. - 16.07.2026 (12x)

### **Stuhlgymnastik** *Gymnastik mit und auf dem Stuhl – Ü70*

Kursleitung: Cordula Eschbach  
Wo: TSG Sportzentrum,  
Konditionsraum  
Uhrzeit: 10.00–11.00 Uhr

**Kursnr.** 26-05  
**Wann:** Do. 08.01. - 26.03.2026 (12x)  
**Kursnr.** 26-11  
**Wann:** Do. 16.04. - 16.07.2026 (12x)

### **Fit am Freitag mit Steffi** *Aerobic + Bauch, Beine, Po & Wirbelsäule*

Kursleitung: Stefanie Mense  
Wo: TSG Sportzentrum, Gerätehalle  
Uhrzeit: 08.45–09.45 Uhr

**Kursnr.** 26-06  
**Wann:** Fr. 09.01. - 20.03.2026 (10x)  
**Kursnr.** 26-12  
**Wann:** Fr. 24.04. - 26.06.2026 (8x)

### **Kosten für die Kurse:**

#### Kurse 8 Einheiten:

34,- € Mitglieder /54,- € Nichtmitglieder

#### Kurse 10 Einheiten:

42,50 € Mitglieder /67,50 €

Nichtmitglieder

#### Kurse 12 Einheiten:

51,- € Mitglieder /81,- € 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.