

## Kurse 2. Halbjahr 2026

### **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining**

#### **Für „Sie“ & „Ihn“ am Abend *Functional workout***

Kursleitung: Christiane Scheib

Wo: Outdoor oder  
TSG Bühne  
Uhrzeit: 19.00–20.00 Uhr  
**Kursnr. 26-13**  
**Wann: Di. 30.06. - 18.08.2026 (8x)**

---

Wo: Outdoor oder  
TSG Bühne  
**Kursnr. 26-14**  
**Wann: Do. 02.07. - 20.08.2026 (8x)**

---

Wo: Sporthalle Schillerschule  
**Kursnr. 26-19**  
**Wann: Di. 20.10. - 08.12.2026 (8x)**

---

Wo: wird noch bekannt gegeben  
**Kursnr. 26-20**  
**Wann: Do. 22.10. - 10.12.2026 (8x)**

---

### **Fit am Dienstag mit Cordula *Kraftvolles Training für den ganzen Körper***

Kursleitung: Cordula Eschbach  
Wo: TSG Gerätehalle  
Uhrzeit: 08.45–09.45 Uhr  
**Kursnr. 26-15**  
**Wann: Di. 01.09. - 01.12.2026 (12x)**

### **Fit am Donnerstag mit Cordula *Kraftvolles Training für den ganzen Körper***

Kursleitung: Cordula Eschbach  
Wo: TSG Gerätehalle  
Uhrzeit: 08.45–09.45 Uhr

**Kursnr. 26-16**  
**Wann: Do. 03.09. - 03.12.2026 (12x)**

---

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

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

**Kursnr. 26-17**  
**Wann: Do. 03.09. - 03.12.2026 (12x)**

---

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

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

**Kursnr. 26-18**  
**Wann: Fr. 14.08. - 27.11.2026 (12x)**

### **Kosten für die Kurse:**

#### **Kurse 8 Einheiten:**

34,- € Mitglieder /54,- € Nichtmitglieder

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.

