

## Kurse 2. 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. 24-11**

**Wann: Di. 03.09. - 03.12.2024 (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. 24-12**

**Wann: Do. 29.08. - 05.12.2024 (12x)**



### **Stuhlgymnastik**

*Gymnastik mit und auf dem Stuhl – Ü70*

Kursleitung: Cordula Eschbach

Wo: TSG Sportzentrum,  
Konditionsraum

Uhrzeit: 10.00–11.00 Uhr

**Kursnr. 24-13**

**Wann: Do. 29.08. - 05.12.2024 (12x)**



### **Für „Sie“ & „Ihn“ am Abend**

*Intensives functional workout*

Kursleitung: Heike Mehrmann

Wo: Turnhalle Gottlieb-Wenz  
Schule

Uhrzeit: 20.00–21.00 Uhr

**Kursnr. 24-14**

**Wann: Do. 29.08. - 05.12.2024 (12x)**



### **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. 24-15**

**Wann: Fr. 30.08. - 06.12.2024 (12x)**

### **Kosten für die Kurse:**

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.