

Kurse 1. Halbjahr 2025

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. 25-01

Wann: Di. 07.01. - 25.03.2025 (12x)

Kursnr. 25-06

Wann: Di. 15.04. - 01.07.2025 (12x)

Für „Sie“ & „Ihn“ am Abend

Intensives functional workout

Kursleitung: Christiane Scheib

Wo: TSG Sportzentrum

Bühne

Uhrzeit: 19.30–20.30 Uhr

Kursnr. 25-02

Wann: Di. 14.01. - 08.04.2025 (12x)

Kursnr. 25-07

Wann: Di. 29.04. - 08.07.2025 (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. 24-03

Wann: Do. 09.01. - 27.03.2025 (12x)

Kursnr. 25-08

Wann: Do. 17.04. - 17.07.2025 (10x)

Stuhlgymnastik

Gymnastik mit und auf dem Stuhl – Ü70

Kursleitung: Cordula Eschbach

Wo: TSG Sportzentrum,

Konditionsraum

Uhrzeit: 10.00–11.00 Uhr

Kursnr. 25-04

Wann: Do. 09.01. - 27.03.2025 (12x)

Kursnr. 25-09

Wann: Do. 17.04. - 17.07.2025 (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. 25-05

Wann: Fr. 24.01. - 04.04.2025 (10x)

Kursnr. 25-10

Wann: Fr. 11.04. - 20.06.2025 (8x)

Kosten für die Kurse:

Kurse 8 Einheiten:

32,- € für Mitglieder

52,- € für Nichtmitglieder

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.