

Das Kursangebot des TSV:



Qi Gong

Michael Halder
montags, 17:00 – 18:00 Uhr (I)
montags, 18:30 – 19:30 Uhr (II)
Nichtmitgl. 61,- €/Mitgl. 41,- €

Rückenfitness

Beatrix Breitsprecher
montags, 9:30 – 11:00 Uhr (I)
montags, 11:00 – 12:30 Uhr (II)
Nichtmitgl. 58,- €/Mitgl. 21,- €

Yoga für Kinder (8-12 Jahre)

Sonja Plettinger
mittwochs, 16:15 – 17:00 Uhr
Nichtmitgl. 16,- €/Mitgl. 16,- €

Gesundes Rückentraining

Ilona Fritz
freitags, 9:00 – 10:30 Uhr
Nichtmitgl. 58,- €/Mitgl. 21,- €

Yoga

Ilse Bieneck
donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr
Nichtmitgl. 58,- €/Mitgl. 21,- €

Wirbelsäulen- und Rückengymnastik

Barbi Grünert
mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr (I)
donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr (II)
Nichtmitgl. 58,- €/Mitgl. 21,- €

Gymnastik „Bauch-Beine-Po“ für junge Frauen

Barbi Grünert
montags, 8:30 – 9:30 Uhr (I)
donnerstags, 8:45 – 9:45 Uhr (II)
Nichtmitgl. 53,- €/Mitgl. 18,- €

Pilates

Sabine Schiemann
donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr (I)
donnerstags, 21:00 – 22:00 Uhr (II)
Nichtmitgl. 61,- €/Mitgl. 41,- €

Beckenboden-Gymnastik

Irene Hegner
für Frauen und Männer
dienstags, 9:30 – 10:30 Uhr
für Männer
dienstags, 10:45 – 11:45 Uhr
für Frauen
mittwochs, 9:00 – 10:00 Uhr (I)
donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr (II)
Nichtmitgl. 53,- €/Mitgl. 18,- €

XXL – Kurs für Mollige

Roswitha Richter
mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr
Nichtmitgl. 53,- €/Mitgl. 18,- €

Autogenes Training

Anika Küster
mittwochs, 18:15 – 19:15 Uhr
Nichtmitgl. 53,- €/Mitgl. 18,- €