



Gymnastikraum TSV-Vereinsheim

Qi Gong (15 x)

Michael Halder
montags, 17:00 – 18:00 Uhr (I)
montags, 18:30 – 19:30 Uhr (II)
Nichtmitgl. 105,- € / Mitgl. 75,- €

Yoga (12 x)

derzeit nicht besetzt
donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr
findet vorübergehend nicht statt

Mehrzweckturnhalle Asangstraße 221

Rückenfitness (10 x)

Beatrix Breitsprecher
montags, 9:30 – 10:30 Uhr (I)
montags, 10:45 – 11:45 Uhr (II)
Nichtmitgl. 60,- € / Mitgl. 30,- €

Gesundes Rückentraining (12 x)



Ilona Fritz
freitags, 9:00 – 10:00 Uhr
Nichtmitgl. 72,- € / Mitgl. 36,- €

**Stabile Mitte
für Frauen und Männer (11 x)**

Sabine Schneider
mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr
Nichtmitgl. 66,- € / Mitgl. 33,- €

**Wirbelsäulen- und
Rückengymnastik (12 x)**

Beatrix Breitsprecher
donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr
Nichtmitgl. 72,- € / Mitgl. 36,- €

**Stabile Mitte
für Männer (12 x)**

Ilona Fritz
freitags, 10:00 – 11:00 Uhr
Nichtmitgl. 72,- € / Mitgl. 36,- €

**Frauen Power „Bauch-Beine-Po“
für junge Frauen (12 x)**

Janina Tama
mittwochs, 7:55 – 8:55 Uhr
Nichtmitgl. 72,- € / Mitgl. 36,- €

**Pilates (11 x) (Anfänger mit guten Vorkenntnissen)
für Frauen + Männer**

Sabine Schneider
mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
Nichtmitgl. 77,- € / Mitgl. 55,- €

ZUMBA® (10 x)

Daniela Taccogna
montags, 17:30 – 18:30 Uhr

Nichtmitgl. 70,- € / Mitgl. 50,- €

Pilates (11 x) Sabine Schneider
donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr (I) Mittelstufe
donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr (II) Anfänger mit Vorkenntnissen
donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr (III) Fortgeschrittene
Nichtmitgl. 77,- € / Mitgl. 55,- €



Zertifiziert
„Ausgezeichnetes Angebot -
Pluspunkt Gesundheit DTB“

„Skigymnastik Winterhalbjahr“ – Info über Abt. Wintersport