



TSG-Kurse am Vormittag

Kurs	Wo	Kursleiter/in	Telefon	Abt	Dauer	Tag	Von	Bis	Kursgebühren	
									Mitglieder	Nichtmitglieder
Bodystyling	VG-Halle	Natalie Samer	5193	TU	10 x 60 min	Di	9:00	10:00	frei	32 €
Sitzgymnastik für Senioren	Mühlschule	Maria Schmitz	59731	TU	10 x 90 min	Mo	10:00	11:30	frei	20 €
Beckenbodentraining Frauen	Kath. Pfarrheim	Doris Grubert	59976	TU	10 x 75 min	Do	9:15	10:30	18 €	45 €
Beckenbodentraining Frauen für Anfänger	Mühlschule	Doris Grubert	59976	TU	10 x 90 min	Fr	10:00	11:30	15 €	40 €
Muskelaufbau u. Erhaltung 2	Kraftraum	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 60 min	Di	10:45	11:45	10 €	32 €
Präventive Rückenschulung = Rück(en)Rat!	VG-Halle	Reiner Besand	713333	TU	10 x 60 min	Do	10:00	11:00	frei	30 €
Fit d. Bewegungs- u. Haltungsgymnastik 1	VG-Halle	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 60 min	Di	8:30	9:30	5 €	32 €
Fit d. Bewegungs- u. Haltungsgymnastik 2	VG-Halle	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 60 min	Di	9:30	10:30	5 €	32 €
Wassergymnastik	Hallenb.Budenh.	Silke Eimermann	431490	TU	10 x 30 min	Do	9:30	10:00	5 €	22 €
Eltern-Kind-Turnen	VG-Halle	Steffi Müller	57891	TU	10 x 60 min	Do	10:00	11:00	frei	1,40 € pro Stunde
Gymnastik "Männersache"	Mühlschule	Sieglinde Bihler	59767	TU	10 x 90 min	Mi	9:00	10:30	5 €	25 €

TSG-Kurse am Nachmittag

Kurs	Wo	Kursleiter/in	Telefon	Abt	Dauer	Tag	Von	Bis	Kursgebühren	
									Mitglieder	Nichtmitglieder
Rückenspezifische Ausgleichsgymnastik	Mühlschule	Silke Eimermann	431490	TU	10 x 60 min	Di	17:45	18:45	frei	27 €
Osteoporosevorbeugung	Mühlschule	Ilona Swidersky	58222	TU	10 x 90 min	Di	16:00	17:30	15 €	47 €
Tanzen für Junggebliebene	Grundschule	Dorothee Kloh	59001	TU	10 x 90 min	Fr	16:00	17:30	5 €	37 €
Rückenfitness -Schule mit Schwerpunkt Beckenboden	Mühlschule	Iris Schwarz	88719	TU	10 x 60 min	Do	17.15	18.15	35 €	50 €

TSG-Kurse am Abend

Kurs	Wo	Kursleiter/in	Telefon	Abt	Dauer	Tag	Von	Bis	Kursgebühren	
									Mitglieder	Nichtmitglieder
Muskelaufbau u. Erhaltung 1	Kraftraum	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 60 min	Mo	19:00	20:00	10 €	32 €
Muskelaufbau u. Erhaltung 3	Kraftraum	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 105 min	Di	19:00	20:45	10 €	32 €
Muskelaufbau u. Erhaltung 4	Kraftraum	Melanie Reismann	59555	LA	10 x 105 min	Do	19:00	20:45	10 €	32 €
älter werden - beweglich bleiben	Mühlschule	Gabi Appel	57670	TU	10 x 75 min	Mi	18:30	19:45	frei	27 €
Osteoporosevorbeugung	Mühlschule	Ilona Swidersky	58222	TU	10 x 90 min	Do	18:30	20:00	15 €	47 €
60 + aktiv bleiben- gesund älter werden	Grundschule	Siglinde Bihler	59767	TU	10 x 75 min	Mo	18:30	19:45	frei	27 €
Easy-Step	Grundschule	Rita Weinheimer	59550	TU	10 x 90 min	Do	19:00	20:30	frei	2 € pro Abend
Klassische Rückenschule	Mühlschule	Stefan Kraft	711982	TU	10 x 60 min	Mo	18:15	19:15	5 €	32 €
Skigymnastik	Grundschule	Martina Hildmann	8183	LA	10 x 60 min	Do	19:00	20:00	frei	32 €
Aerobic/Step Mixed	Grundschule	Melanie Drisch	713510	TU	10 x 90 min	Do	20:00	21:30	frei	30 €
Präventive Rückenschulung = Rück(en)Rat!	Mühlschule	Reiner Besand	713333	TU	10 x 105 min	Di	19:00	20:45	frei	35 €