



# Kurse ab September 2024

## Pilates

Halbjahreskurs, Kursgebühr 37,50 €

Kursbeginn am 23. September

Montag

08.30 – 09.15 Uhr Gymnastikraum/online

Kursbeginn am 17. September

Dienstag (Fortgeschrittene)

Dienstag (auch für Einsteiger)

10.30 – 11.15 Uhr Gymnastikraum

11.30 – 12.15 Uhr Gymnastikraum

Kursbeginn am 26. September

Donnerstag

08.15 – 09.00 Uhr Gymnastikraum/online

## Step-Aerobic

Halbjahreskurs, Kursgebühr 29,50 €

Kursbeginn am 18. September

Mittwoch (auch für Einsteiger)

19.00 – 19.45 Uhr Gymnastikraum

## Step-Mix

Kursdauer bis Weihnachten, Kursgebühr 24,50 €

Kursbeginn am 9. September

Montag

18.00 – 18.45 Uhr Mehrzweckhalle

## Qi Gong

Halbjahreskurs, Kursgebühr 37,50 € oder Mitgliedschaft im Fitness

Kursbeginn am 20. September

Freitag

10:00 – 11:00 Uhr Gymnastikraum

## Yoga

Kursdauer 12x, Kursgebühr 59 €,

Kursbeginn am 23. September

Montag

11:00 – 12:15 Uhr Gymnastikraum

Kursdauer 12x, Kursgebühr 69 €

Kursbeginn am 17. September

Dienstag

18:45 – 20:00 Uhr Gymnastikraum



# Kurse ab September 2024

## Osteofit (Osteoporose-Prävention)

Halbjahreskurs, 2x wöchentlich, Kursgebühr 45 €

Kursbeginn am 16. September

Montag und Donnerstag

13:30 – 15:00 Uhr

MZH/Kraftraum/draußen

Kursbeginn am 17. September

Dienstag und Freitag

07.30 – 09.00 Uhr

MZH/Kraftraum/draußen

## Rückentraining (Wirbelsäulen-Gymnastik)

Halbjahreskurs, Kursgebühr 37,50 €

Kursbeginn am 16. September

Montag

20:15 – 21:00 Uhr

Gymnastikraum

Kursbeginn am 18. September

Mittwoch

17:00 – 17:45 Uhr

Gymnastikraum

Kursbeginn am 19. September

Donnerstag \* Beginn am 26.9.

09:15 – 10:00 Uhr

Gymnastikraum/online

Donnerstag

17:30 – 18:15 Uhr

Gymnastikraum

Donnerstag

18:30 – 19:15 Uhr

Gymnastikraum

Kursbeginn am 20. September

Freitag

08:00 – 08:45 Uhr

Turnhalle

Freitag

09:00 – 09:45 Uhr

Turnhalle

## Jazztanz

Halbjahreskurs, Kursgebühr 75 €

Kursbeginn am 16. September

Montag

18:00 – 20:00 Uhr

Gymnastikraum

## Modern Dance

Halbjahreskurs, Kursgebühr 50 €

Kursbeginn am 17. September

Dienstag

20:15 – 21:30 Uhr

Gymnastikraum

## Balance-Gleichgewicht-Koordination

Halbjahreskurs, Kursgebühr 37,50 €

Kursbeginn am 19. September

Donnerstag

9:15 – 10:00 Uhr

Turnhalle (hinteres Drittel)

Dauer einer Kursstunde - 45 Minuten Kursgebühren werden per Lastschrift eingezogen.

Rückfragen unter [buero@tsv-ug.de](mailto:buero@tsv-ug.de)