

Tag	Uhrzeit	Ort	Gruppe	Leiter
Mo	09.00 - 09.45	TGH	Rücken Fit - präventive Wirbelsäulengymnastik	P. Cureu
Mo	17.15 - 18.00	TGH	Hallo Rücken! Rückentraining, das Spaß macht	P. Cureu
Mo	18.00 - 19.30	JH	Sport für Jeder <b>Mann</b> - präventives Ganzkörpertraining	P. Cureu
Mo	19.45 - 20.30	TGH	Hallo Rücken! Rückentraining, das Spaß macht	P. Cureu
Di	08.30 - 09.15	TGH	Rücken Fit - präventive Wirbelsäulengymnastik	P. Cureu
Di	09.15 - 10.00	TGH	Rumpf ist Trumpf - Spaß mit Rückenfitness	P. Cureu
Di	10.00 - 10.45	TGH	Rumpf ist Trumpf - Spaß mit Rückenfitness	P. Cureu
Mi	09.15 - 10.00	TGH	Osteoporosegymnastik*	P. Cureu
Mi	10.00 - 10.45	TGH	Osteoporosegymnastik*	P. Cureu
Mi	18.00 - 18.45	TGH	Rumpf ist Trumpf - Wirbelsäulengymnastik*	P. Cureu
Do	09.00 - 09.45	TGH	Rückenfitness - sanft und effektiv für Senioren	P. Cureu
Do	10.00 - 10.45	TGH	Bauch- und Rückenpower für Fortgeschrittene	P. Cureu
Do	19.00 - 19.45	TGH	Bauch- und Rückenpower für Fortgeschrittene	P. Cureu
Do	19.45 - 20.30	TGH	Bauch- und Rückenpower für Einsteiger	P. Cureu
Di	10.00 - 11.00	TGH	Beckenbodengymnastik (10er Karte)	I. Scheld
Di	17.00 - 18.00	TGH	WirbelFit & BeckenStark (Sept.-Mai)	I. Scheld
Di	18.00 - 19.00	TGH	WirbelFit & BeckenStark	I. Scheld
Di	19.00 - 20.00	TGH	WirbelFit & BeckenStark	I. Scheld
Mo	10.00 - 11.00	LCP	Power-Walking	N. N.
Di	18.00 - 19.00	LCP	Power-Walking	H. Leiss
Di	18.30 - 20.00	PW	Nordic Walking	E. Muth
Fr	08.30 - 10.00	PW	Nordic Walking	P. Fuchs

Außerdem führt die tg noch zusätzliche Kurse durch.  
 Diese werden auch in der örtlichen Presse veröffentlicht  
 - nähere Informationen in der Geschäftsstelle Tel. 62993



TGH - Tanzsport-Gymnastik-Halle (TG-Zentrum)

PW - Parkplatz am Waldweg

LCP - Luc.-Cranach-Parkpl.