

Walking-Treff und Nordic-Walking

Treffpunkt: TSG Vereinsheim, Mühlenweg

Im Winterhalbjahr:

Donnerstag 15.00 Uhr
Samstag 14.00 Uhr

Im Sommerhalbjahr:

Montag 18.00 Uhr
Donnerstag 18.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz SV Blankenloch

Mittwoch 8.30 Uhr

Infos:

Irmgard Raupp, Tel. 07244 / 9882
Klaus Billing, Tel. 07244 / 92952
Ulla Kokott, Tel. 07244 / 92450

Mehr Infos über unsere Übungsstunden finden Sie auf unserer
Homepage: www.tsg-blankenloch.de

TSG Blankenloch

Übungsangebote

im Fitnessbereich

der Turn-Abteilung und
Ski-Abteilung

Vereinsheim und Vereinssporthalle:
Mühlenweg 4

**Jahresbeitrag 50 €
plus die aufgeführten Gebühren für jeweils 10 Übungsstunden.**

Gymnastik / Fitness am Morgen

Montag: 9.00-10.00 Uhr
Fitness am Morgen (Kratz)
(Mitglied 15 €, Nichtmitglied 45 €) *)
10.15-11.15 Uhr
Fitness für junge Mütter (Umlauff)
(Mitglied 15 €, Nichtmitglied 45 €)

Dienstag: 8.45-10.00 Uhr
Funktionelle Gymnastik – Schwerpunkt Rücken –
(Weis-Grimm) Nichtmitglied 45 €

Mittwoch: 10.00-11.30 Uhr
Ausgleichsgymnastik 50 Plus (Kratz)
(Mitglied 10 €, Nichtmitglied 45 €) *)

Donnerstag: 9.30-10.30 Uhr
Bodystyling (Weppler)
(Mitglied 15 €, Nichtmitglied 45 €)

Samstag: 10.00-11.00 Uhr
Ganzkörper-Konditions-Training (Schindler)
(Mitglied 15 €, Nichtmitglied 45 €)
11.00-12.00 Uhr
Step-Aerobic (Schindler)
(Mitglied 15 €, Nichtmitglied 45 €))

Gymnastik / Fitness am Nachmittag

Montag: 14.30-15.30 Uhr
Seniorengymnastik (Raupp)

Mittwoch: 18.00-19.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik (Göhring)
(Ballettsaal G+H-Schule)
(Mitglied 15 €, Nichtmitglied 45 €) *)

Gymnastik / Fitness am Abend

Montag: 18.45-20.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik (Weis-Grimm)
(Nichtmitglied 45 €) *)
20.00-21.30 Uhr
Ski-Konditionstraining (Schindler)

Dienstag: 18.15-19.15 Uhr
Fitness mit dem Aero-Step (Kratz)
(Mitglied 15 €, Nichtmitglied 45 €) *)
19.30-21.00 Uhr
FIT-Mix (Kratz)
(Nichtmitglied 55 €) *)

Mittwoch: 19.00-20.00 Uhr
Ski-Fitnessgymnastik (Schindler)
(Sporthalle G+H-Schule)
20.00-21.00 Uhr
Ausgleichsgymnastik
(Elgner)

Freitag: 20.30-22.00 Uhr
Jedermänner-Fitnesssport (Billing)
(Sporthalle G+H-Schule)

Jazzdance

Mittwoch: 19.00 – 20.00 Uhr
(Magaly Seith)

*) **kann als 10-stündiger Kurs von der Krankenkasse bezuschusst werden.**

**Ein unverbindliches Probetraining in einer unserer Übungsstunden ist jederzeit möglich.
Wenn nicht besonders gekennzeichnet, finden die Übungsstunden in der vereinseigenen Sporthalle statt.**