

Fitness- und Gesundheitssportkurse

TSV 1860 Scheinfeld

ab Januar 2018

Senioren-gymnastik

zur körperlichen und geistigen Fitness

Montag, 09:30 - 10:30 Uhr, TSV-Halle

Kursbeginn: 08.01.2018 (10 Stunden)

ÜL Resi Kolerus, Tel. 09162 7701



Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahre - Volksschulhalle

Montag, ab 15:45 Uhr,

Kursbeginn: 08.01.2018 (10 Stunden)

ÜL Resi Kolerus, Tel. 09162 7701



Wirbelsäulengymnastik, Haltung und Bewegung – 10 Std.

Montag, 22.01.2018, 18 – 19 Uhr und 19 – 20 Uhr, TSV-Halle

Mona Belz, Tel. 09167 1287/Hildegard Schlez, 09162 1608

Ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“, von Krankenkassen anerkannt.



Tanzen ab der Lebensmitte

Dienstag, 16.01.2018, 18:30 – 20:00 Uhr, TSV-Halle

Tanzen macht Spaß, hält körperlich und geistig fit

Die Teilnahme ist auch ohne Partner möglich.

ÜL Christa Gräf, Tel. 09162 7006



Gymnastik und Fitness für Frauen

Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr, TSV Halle

ÜL: Waltraud Lang, Tel. 09162 9888666, Resi Kolerus, Tel 09162 7701



Senioren in Bewegung - 60 +

Fit und beweglich bleiben ein Leben lang,

Mittwoch, 10.01.2018, 18:30 – 19:30 Uhr, TSV-Halle

ÜL: Waltraud Lang Tel 9888666, Hildegard Schlez, Tel. 09162 1608



Pilates

Donnerstag, 11. Januar 2018, 19 bis 20 Uhr, VS Halle

ÜL: Mona Belz, Tel. 09167 1287



Step-Aerobic

Montag, 8. Januar 2018, 18:30 – 19:30 Uhr, VS-Halle

ÜL: Birgit Puglio, Tel. 0178 2818582



Bauch-Beine-Po,

Mittwoch, 10. Januar 2018, 19:00 – 20 Uhr

ÜL: Birgit Puglio, Tel. 0178 2818582



Mama fit – Baby mit – Fitnessworkout für Mutter & Baby

Dienstag, 30. Januar 2018, 10:30 – 11:30, TSV-Halle

ÜL: Birgit Puglio, Tel. 0178 2818582



Abteilungsleitung Hildegard Schlez, Tel 09162 1608

Weitere Programinfos unter www.tsvscheinfeld.de