



fit und gesund

in der

TSV Herbrechtingen e.V.

Anmeldung direkt bei der Kursleitung oder
im Internet unter

www.fitundgesund-bw.de.

Auskunft zu den Angeboten erteilt die Kursleitung

Pluspunkt Gesundheit. DTB

Der Pluspunkt Gesundheit des Deutschen Turnerbundes weist den Verein als qualifizierten Anbieter im Bereich der gesundheitsorientierten Bewegungsangebote aus. Nur Vereine mit entsprechend qualifizierten Kursleiter/innen erhalten diese Auszeichnung.

Kursangebote

Bodyforming

Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termine: **montags** 9.00 - 10.00 Uhr
Leitung: Michaela Schmuck, Tel. 5143
Kursgebühr: TSV 26,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €

Dance Ü 30 – Auch für Einsteiger Jazz, Modern, Hip-Hop, Latin

Altersgruppe: 30 – 50 Jahre
Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termine: **dienstags** 20.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Beate Anklam, Tel. 9833241
Kursgebühr: TSV 13,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €

Reha - Sport für Diabetiker Typ II

Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termine: **dienstags** 16.45 – 17.45 Uhr
Leitung: Anke Fath, Tel. 980351

Fitness – Cocktail für „Sie oder Ihn“

Ort: Wartbergturnhalle
Termine: **mittwochs** 20.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Karin Marquard-Mader, Tel. 980997
Kursgebühr: TSV 13,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €

Ausdauertraining - Fitness für Männer

Ort: Wartbergturnhalle
Termine: **mittwochs** 19.00 – 20.00 Uhr
Leitung: Michael-Wolfgang Schmid, Tel. 5803
Kursgebühr: TSV 13,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €

Step – Aerobic

Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termine: **donnerstags** 9.00 – 10.00 Uhr
Leitung: Michaela Schmuck, Tel. 5143
Kursgebühr: TSV 26,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €

Rücken-Aktiv – Bauch, Beine, Po

Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termine: **donnerstags** 10.00 – 11.00 Uhr
Leitung: Michaela Schmuck, Tel. 5143
Kursgebühr: TSV 26,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €

Step-Mix / Bauch-Beine-Po

für Einsteiger und Mittelstufe
Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termine: **donnerstags** 17.30 – 18.30 Uhr
Leitung: Michaela Schmuck, Tel. 5143
Kursgebühr: TSV 26,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €

Koronarsport

für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termine: **donnerstags** 19.00 - 20.00 Uhr
Leitung: Michaela Schmuck, Tel. 5143

Bauch, Beine, Po - Mix

abwechslungsreich und gezielt

Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termine: **donnerstags** 20.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Monika Schäffer, Tel. 8331
Kursgebühr: TSV 13,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €

Aqua-Fitness – Anfänger bis Mittelstufe (ohne Tiefenwasser)

Ort: Jurawell
Termine: **donnerstags** 18.30 – 19.15 Uhr
Leitung: Anke Fath, Tel. 0151-155 34 356
Kursgebühr: TSV 13,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €

Aqua-Fitness – Fortgeschrittene (mit Tiefenwasser)

Ort: Jurawell
Termine: **donnerstags** 19.30 – 20.15 Uhr
Leitung: Anke Fath, Tel: 0151-155 34 356
Kursgebühr: TSV 13,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €

Aqua-Gymnastik

Ort: Jurawell
Termine: **freitags** 09.45 – 10.30 Uhr
Leitung: Michaela Schmuck, Tel. 5143
Kursgebühr: TSV 15,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €

Fitness – Mix Bodytoning

Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termine: **freitags** 16.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Michaela Schmuck, Tel. 5143
Kursgebühr: TSV 26,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €

Dauerangebote

„Rundum fit“

Neueinsteiger sind herzlich willkommen

Ort: Oskar-Mozer-Halle
Termin: **montags** 20.15 – 21.15 Uhr
Leitung: Rita Hägele, Tel. 7534

Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termin: **dienstags** 9.00 – 10.00 Uhr
dienstags 18.00 – 19.00 Uhr 60+
Leitung: Anne Patzer, Tel. 5225

Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termin: **dienstags** 19.00 – 20.00 Uhr
Leitung: Ingeborg Maier, Tel. 7351

Männer-Riege – speziell für den Mann

Ort: Oskar-Mozer-Halle
Termin: **donnerstags** 20.00 – 22.00 Uhr
Leitung: Michael Langner, Tel. 3470

Walking / Nordic-Walking

Ort: Treffpunkt Parkplatz Hallenbad
Termin: **mittwochs** 8.30 – 9.30 Uhr
Leitung: Asun Ceón Pérez - Körner,
Tel. 9839 993