



fit und gesund

in der

TSV Herbrechtingen e.V.

Anmeldung und Auskunft direkt bei der 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: **dienstags** 8.00 - 9.00 Uhr, 10 Treffen
Leitung: Michaela Schmuck, Tel. 07324 5143
Kursgebühr: TSV 26,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €
Beginn: 17. Januar 2012

3 x S: Späte Step Stunde

Für Frauen jeden Alters – auch für Einsteigerinnen
Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termine: **dienstags** 20.00 – 21.00 Uhr, 10 Treffen
Leitung: Melanie Mayer, Tel. 07322 911112
Kursgebühr: TSV 13,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €
Beginn: 17. Januar 2012

Ausdauertraining - Fitness für Männer

Ort: Wartbergturnhalle
Termine: **mittwochs** 19.00 – 20.00 Uhr, 10 Treffen
Leitung: M.-W. Schmid, Tel. 07324 5803
Kursgebühr: TSV 13,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €
Beginn: 18. Januar 2012

Fitness – Cocktail für „Sie oder Ihn“

Ort: Wartbergturnhalle
Termine: **mittwochs** 20.00 – 21.00 Uhr, 10 Treffen
Leitung: Karin Marquard-Mader, Tel. 07324 980997
Kursgebühr: TSV 13,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €
Beginn: 18. Januar 2012

Step-Mix / Bauch-Beine-Po

für Einsteiger und Mittelstufe
Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termine: **donnerstags** 17.30 – 18.30 Uhr
Leitung: Michaela Schmuck, Tel. 07324 5143
Kursgebühr: TSV 26,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €
Beginn: 19. Januar 2012

Koronarsport

für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termine: **donnerstags** 19.00 - 20.00 Uhr
Leitung: Michaela Schmuck, Tel. 07324 5143
Rezeptpflicht

Bauch, Beine, Po - Mix

abwechslungsreich und gezielt
Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termine: **donnerstags** 20.00 – 21.00 Uhr, 10 Treffen
Leitung: Monika Schäffer, Tel. 07324 8331
Kursgebühr: TSV 13,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €
Beginn: 19. Januar 2012

Aqua-Fitness – Anfänger bis Mittelstufe

(ohne Tiefenwasser)

Ort: Jurawell
Termine: **donnerstags** 18.30 – 19.15 Uhr, 10 Treffen
Leitung: Anke Fath, Tel. 0151 155 34 356
Kursgebühr: TSV 13,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €
Beginn: 19. Januar 2012

Aqua-Fitness – Fortgeschrittene

(mit Tiefenwasser)

Ort: Jurawell
Termine: **donnerstags** 19.30 – 20.15 Uhr, 10 Treffen
Leitung: Anke Fath, Tel: 0151 155 34 356
Kursgebühr: TSV 13,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €
Beginn: 19. Januar 2012

Aqua-Gymnastik

Ort: Jurawell
Termine: **freitags** 09.00 – 9.45 Uhr, 10 Treffen
Leitung: Gerlinde Hochstein, Tel.: 07324 982391
Kursgebühr: TSV 15,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €
Beginn: 13. Januar 2012

Fitness – Mix Bodytoning

Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termine: **freitags** 15.00 – 16.00 Uhr
Leitung: Michaela Schmuck, Tel. 07324 5143
Kursgebühr: TSV 26,00 €, Nichtmitglieder 52,00 €
Beginn: 13. Januar 2012

Dauerangebote

„Rundum fit“

Neueinsteiger sind herzlich willkommen

Ort: Oskar-Mozer-Halle
Termin: **montags** 20.15 – 21.15 Uhr
Leitung: Rita Hägele, Tel. 07324 7534

Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termin: **dienstags** 9.00 – 10.00 Uhr
dienstags 18.00 – 19.00 Uhr 60+
Leitung: Anne Patzer, Tel. 07324 5225

Ort: Gymnastikraum Bibrishalle
Termin: **dienstags** 19.00 – 20.00 Uhr
Leitung: Ingeborg Maier, Tel. 07324 7351

Männer-Riege – speziell für den Mann

Ort: Oskar-Mozer-Halle
Termin: **donnerstags** 20.00 – 22.00 Uhr
Leitung: Michael Langner, Tel. 07324 3470

Walking / Nordic-Walking

Ort: Treffpunkt Parkplatz Hallenbad
Termin: **mittwochs** 8.30 – 9.30 Uhr
Leitung: Asuncion Pérez - Körner,
Tel. 07324 983993