

TSH Kursprogramm für Gesundheits- und Freizeitsport ab 13. Sept. 2011

Das Kursprogramm ist Teil unseres riesigen Sportangebotes für jedermann. In den Kursen und Wochenendworkshops kann jeder neue Angebote ausprobieren und kennenlernen. Ab sofort ist eine Anmeldung in der TS-Geschäftsstelle, Mo.-Do. 8.30 -12 und 16-18 Uhr, Adalbert-Stifter-Str.50, Tel.: 1054, möglich! Tipp: Rufen Sie vorher an unter 1054.

Kursnummer und -name	Kursleiter	1. Kurs	2. Kurs	3. Kurs	Kursgebühr		Termin je 10 x	Ort	Teilnehmer	
		1.Std. am:	1.Std. am:	1.Std. am:	M	EUR			Nm.	min.
G 1: Wirbelsäulengymnastik am Vormittag	Inge Jaremenko	21. Sep 11	11. Jan 12	18. Apr 12	23	65	Mi. 9.00 - 10.00	TS-Saal	12	20
G 1a: Wirbelsäulengymnastik am Vormittag	Inge Jaremenko	21. Sep 11	11. Jan 12	18. Apr 12	23	65	Mi. 10.00 - 11.00	TS-Saal	12	20
G 2: Wirbelsäulengymnastik	Inge Jaremenko	21. Sep 11	11. Jan 12	18. Apr 12	23	65	Mi. 18.00 - 19.00	TS-Saal	max 14	
G 3: Hatha Yoga	Fr. Halkias	26. Sep 11	09. Jan 12	16. Apr 12	33	75	Mo., 18.45 - 20.00	MZR	10	12
G 4: Hatha Yoga am Vormittag	Jutta Scheller	10. Okt 11	16. Jan 12	16. Apr 12	33	75	Mo. 9.00 - 10.15	TS-Jgr.	10	14
G 4a: Hatha Yoga am Vormittag	Jutta Scheller	10. Okt 11	16. Jan 12	16. Apr 12	33	75	Mo. 10.15 - 11.30	TS-Jgr.	10	14
G 5: Präventives Rückentraining	Britta Jänichen	19. Sep 11	09. Jan 12	16. Apr 12	23	65	Mo.20.15 - 21.15	TS-Jgr.	10	14
G 6: Stretching	Peter Müller	28. Sep 11	11. Jan 12	18. Apr 12	23	65	Mi. 20.00 - 21.00	TS-Saal	12	22
G 9: Fitnesstraining für Damen vormittags	Peter Müller	29. Sep 11	12. Jan 12	19. Apr 12	23	65	Do., 9.00 - 10.00	Kraftraum	12	14
G 9a: Fitnesstraining für Damen	Peter Müller	26. Sep 11	09. Jan 12	16. Apr 12	23	65	Mo. 20.45 - 21.45	Kraftraum	12	14
G 10: Fitnesstraining für Damen	Timo Kaufmair	28. Sep 11	11. Jan 12	18. Apr 12	23	65	Mi. 10.00 - 11.00	Kraftraum	6	14
G 15: Fit bis ins Alter d. asiat. Bewegungsformen A+F	Annemarie Dannh.	13. Sep 11	10. Jan 12	17. Apr 12	23	65	Di., 10.30 - 11.30	TS-Jgr.	max. 12	
G 15a: Fit bis ins Alter d. asiat. Bewegungsformen F	Annemarie Dannh.	13. Sep 11	10. Jan 12	17. Apr 12	23	65	Di., 18.30 - 19.30	TS-Jgr.	max. 12	
G 16: Nordic Walking	Christa Spitzer	17. Sep 11	-	21. Apr 12	23	65	Sa., 16.00 - 17.00	TSH	offen	
K 1: Fun in Athletics (7 - 10 Jahre)	Timo Kaufmair	27. Sep 11	10. Jan 12	17. Apr 12	23	65	Di., 15.45 - 16.45	TS-Saal	mind. 6	
K 2: Bewegungsbaustelle (4 - 6 Jahre)	Timo Kaufmair	27. Sep 11	10. Jan 12	17. Apr 12	23	65	Di., 14.45 - 15.45	TS-Saal	mind. 6	
K 3: Moderner Kindertanz 3-5 Jahre	Annette Scheer	07. Okt 11	13. Jan 12	20. Apr 12	30	70	Fr., 16.00 - 16.45	TS-Saal	10	18
K 4: Moderner Kindertanz 6-9 Jahre	Annette Scheer	23. Sep 11	13. Jan 12	20. Apr 12	30	70	Fr., 16.45 - 17.30	TS-Saal	10	20
K 5: Streetdance (10 - 14 Jahre)	Annette Scheer	23. Sep 11	13. Jan 12	20. Apr 12	35	80	Fr., 17.30 - 18.30	TS-Saal	mind. 10	
F 24: Muskelaufbautraining	Peter Müller	29. Sep 11	12. Jan 12	-	23	65	Do. 20.45 - 21.45	Kraftraum	10	14
F 25: Einführung ins Krafttraining (ab 16 Jah	Timo Kaufmair	27. Sep 11	10. Jan 12	17. Apr 12	23	65	Di., 19.00 - 20.00	Kraftraum	6	14
F 30: Pilates (A + F)	Emilie Daut-Leroy	22. Sep 11	12. Jan 12	19. Apr 12	23	65	Do., 9.30 - 10.30	TS-Saal	mind. 8	
Bei genügend Anmeldungen A von 9 - 10 und F von 10 - 11 Uhr!										
F 31: Pilates für Fortgeschrittene	Inge Jaremenko	21. Sep 11	11. Jan 12	18. Apr 12	23	65	Mi. 19.15 - 20.15	TS-Jgr.	10	12
W 1: STREETDANCE (11 - 15 Jahre)	Melanie Spiller	08. Okt 11			10	20	Sa., 10.00 - 13.00	TS-Saal	10	20
W 2: DRUMS ALIVE	Melanie Spiller	22. Okt 11			10	20	Sa., 10.00 - 13.00	TS-Saal	10	20

Wellness- und Fitnessstag am Samstag, 17. März 2012!