

Unsere Kurse im Gesundheitssport

Die Kurse beginnen jeweils im Januar, April und September und laufen 10, 12 oder 14 Wochen, sie sind auch für TG-Mitglieder kostenpflichtig. Alle Kurse außer Deepwork und die Babykurse sind vom Deutschen Turnbund zertifizierte Kurse und werden teilweise von den Krankenkassen erstattet.

Functional + Core Fitness und Deepwork sind ein Dauerangebot, für Mitglieder kostenlos. Hier kann man ohne Voranmeldung einfach mal mitmachen und reinschnuppern. Auch in den anderen Kursen darf die 1. Stunde zum Schnuppern besucht werden. Alle Kurse finden im 1. und 2. OG des TG-Turms statt.

Anmeldung: direkt bei den Übungsleiterinnen oder über fitness@tg-laudenbach.de

Johanna Kury-Eberhard Tel.: 06251-587122 info@diegruenwerkstatt.de

Präventives Haltungstraining Senioren	Di	17:30 - 18:30 Uhr
Präventives Haltungstraining	Di	18:30 - 19:45 Uhr
Präventives Haltungstraining	Di	19:45 - 21:00 Uhr

Christine Noe-Knust Tel.: 06201-4709003 christine-fitness@t-online.de

Fit und gesund	Di	08:30 - 09:30 Uhr	
Fit und gesund	Fr	08:30 - 09:30 Uhr	
Faszien, Kraft+Beweglichkeit	Fr	11:00 - 12:00 Uhr	
Functional+Core Fitness	Fr	09:30 - 10:45 Uhr	Dauerangebot

Erna Symanzig Tel.: 06201-71822 namaste-eis@gmx.de

Hatha Yoga	Mi	08:30 - 09:45 Uhr
Hatha Yoga	Mi	19:30 - 20:45 Uhr
Hatha Yoga	Sa	09:30 - 10:45 Uhr
Pilates und Faszien	Di	09:30 - 10:45 Uhr
Fit und Gesund	Do	16:45 - 17:45 Uhr

Antonia Knust Tel.: 06201-4709003

Deepwork	Mi	18:30 - 19:30 Uhr	Dauerangebot
----------	----	-------------------	--------------

Tina Schröder Tel.: 06201-875638 tinchenklaus@freenet.de

Babygymnastik	Di	09:30 - 10:30 Uhr	5 Wochen-Kurs
Alter ca. 4-8 Monate			
Krabble Dich fit	Fr	9:30 - 10:15 Uhr	10 Wochen-Kurs
(Alter 9 Mon.-2 Jahre)			