GYMWELT

Turngemeinde Laudenbach TGL 1889 e.V. Gesundheitssport

!!! Neuer Kursbeginn im Gesundheitssport !!!

Alle Kurse finden im 1. und 2. OG des TG-Turms, Eleker Str. 3, statt - außer Qigong

Eine **Anmeldung ist erforderlich** über **online-Buchung auf der TG-Homepage - Kurse kostenpflichtig - Gesundheitssport** oder über **fitness@tg-laudenbach.de** oder **Tel.: 015752907480** (I. Reschke) oder direkt bei den Übungsleiterinnen.

Sonja Kohler

Bewegen statt schonen	Di	08:30 - 10:00 Uhr	ab 04. Feb. 2025

Sabine Ploetz

Wirbelsäulengym. Kraft I	Mo	17:00 - 18:00 Uhr	ab 13. Jan. 2025
Wirbelsäulengym. Kraft II	Mo	18:15 - 19:15 Uhr	ab 13. Jan. 2025

Birgit Kreß **Tel.: 71522** **birgit@gummibaeren-shop.de**

Senioren fit durchs Jahr	Di	17:15 - 18:15 Uhr	ab 07. Jan. 2025

Martina Borchert **Tel.: 01602320204** **info@coachigong.de**

Qigong	Di	18:45 - 20:00 Uhr	ab 28. Jan. 2025

Kursort: Spiegelsaal 1. OG links im Sportplatzgebäude gegenüber Bergstrassenhalle

Franzi Schmitt/ Yvonne Herzog

Body Fit	Fr	09:15 - 10:30 Uhr	Dauerangebot

Antonia Knust **Tel.: 4709003**

Full Body	Mi	18:30 - 19:30 Uhr	Dauerangebot

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND
PRÄVENTIONSGEPRÜFT