

!!! 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

