



## !!! Neuer Kursbeginn im Gesundheitssport !!!

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

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 10. Feb. 2026

### **Sabine Ploetz**

Wirbelsäulengym. Kraft I      Mo 17:00 - 18:00 Uhr      Ende Feb. 2026  
Wirbelsäulengym. Kraft II      Mo 18:15 - 19:15 Uhr      Ende Feb. 2026

**Birgit Kreß**      **Tel.: 71522**      **birgit@gummibaeren-shop.de**  
Senioren fit durchs Jahr      Di 17:30 - 18:30 Uhr      ab 13. Jan. 2026

**Martina Borchert**      **Tel.: 01602320204**      **info@coachigong.de**  
Qigong      Mo 19:30 - 20:45 Uhr      ab 05. Jan. 2026

### **Carina Buchner**

CoreDrumming      Di 18:45 - 19:45 Uhr      ab 27. Jan. 2026  
(ausgebucht)

### **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

