

GYMWELT



!!! neuer Kursstart im Januar mit Erna !!!

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

	<u>Yin Yoga</u> (Kurs-Nr. 353)	Mi	09:30 - 10:45 Uhr	ab 21. Jan. 2026
	<u>Funktional trainieren und kräftigen</u> (Kurs Nr. 354) zertifiziert	Mi	17:45 - 18:45 Uhr	ab 21. Jan. 2026
	<u>Hatha Yoga</u> (Kurs-Nr. 355) zertifiziert	Mi	19:30 - 20:45 Uhr	ab 21. Jan. 2026
	<u>Funktional trainieren und kräftigen</u> (Kurs Nr. 351) zertifiziert	Do	16:45 - 17:45 Uhr	ab 22. Jan. 2026
	<u>Pilates I</u> (Kurs-Nr. 357)	Do	18:00 - 19:15 Uhr	ab 22. Jan. 2026
	<u>Pilates II</u> (Kurs-Nr. 358)	Do	19:30 - 20:45 Uhr	ab 22. Jan. 2026
	<u>Hatha Yoga</u> (Kurs-Nr. 356) zertifiziert	Sa	09:30 - 10:45 Uhr	ab 24. Jan. 2026

Eine **Anmeldung** ist **erforderlich**. Entweder scannen Sie den **QR-Code** vor dem jeweiligen Kurs, besuchen die **TG-Homepage** (Kurse kostenpflichtig – Gesundheitssport) oder:

- per Mail (fitness@tg-laudenbach.de)
- per Telefon (015752907480 - I. Reschke)
- per Mail (namaste-eis@gmx.de)
- per Telefon (71822 – E. Symanzig)

Hatha Yoga und Funktional trainieren wird von den Krankenkassen bezuschusst

