

!!! Neuer Kursstart 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.: 06201/477094** (I. Reschke) oder direkt bei den Übungsleiterinnen.

Alle Kurse finden unter den dann aktuell gültigen Coronaregeln statt.

Sonja Kohler

Bewegen statt schonen Di 08:30 - 10:00 Uhr ab 31. Jan. 2023

Sabine Ploetz

Wirbelsäulengym. Kraft **neu** Mo 17:00 - 18:00 Uhr ab 30. Jan. 2023

Wirbelsäulengym. Kraft Mo 18:15 - 19:15 Uhr ab 12. Dez. 2022

Wirbelsäulengym. Kraft Fr 08:00 - 09:00 Uhr ab 13. Jan. 2023

Erna Symanzig

Tel.: 71822

namaste-eis@gmx.de

Fit und Gesund Do 16:45 - 17:45 Uhr ab 09. Feb. 2023

Pilates Do 18:00 - 19:15 Uhr ab 09. Feb. 2023

Pilates Do 19:30 - 20:45 Uhr ab 09. Feb. 2023

Hatha Yoga Mi 19:30 - 20:45 Uhr ab 08. Feb. 2023

Hatha Yoga Sa 09:30 - 10:45 Uhr ab 11. Feb. 2023

Yin Yoga Mi 09:30 - 10:45 Uhr ab 08. Feb. 2023

Birgit Kreß

Tel.: 71522

birgit@gummibaeren-shop.de

Senioren fit durchs Jahr Di 17:30 - 18:30 Uhr ab 10. Jan. 2023

Susanne Saymeh-Mänz

Autogenes Training Mo 19:30 - 20:45 Uhr ab 31. Jan. 2023

Sabine Ploetz

Functional&core Fr 09:15 - 10:30 Uhr Dauerangebot

Antonia Knust

Tel.: 4709003

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

