

## !!! 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

