



TSV Grünkraut „Fit ins Frühjahr 2024“

Strong Nation

Sporthalle / Gymnastikraum

Kurs 1: Montag, 08.01. - 15.07.24, 18:00-19:00 Uhr, 24 Treffen

Kurs 2: Donnerstag, 11.01. - 18.07.24, 18:00-19:00 Uhr, 22 Treffen

Kursleitung: Kerstin Geschwentner, Tel.: 0172-4113485

Zumba – Latin Dance Fitness

Sporthalle/ Gymnastikraum

Kurs 1: Dienstag, 09.01. - 19.03.24, 19:00-20:00 Uhr, 11 Treffen

Kurs 2: Dienstag, 09.04. - 16.07.24, 19:00-20:00 Uhr, 12 Treffen

Kursleitung: Monika Dörflinger, Tel.: 0751-6529833

Ganzkörpertraining/ Rücken-Power-Gymnastik

Sporthalle / Gymnastikraum

Kurs 1: Dienstag, 09.01. - 19.03.24, 20.00-21.00 Uhr, 11 Treffen

Kurs 2: Dienstag, 09.04. - 16.07.24, 20.00-21.00 Uhr, 12 Treffen

Kursleitung: Monika Dörflinger, Tel.: 0751-6529833

Jumping

Sporthalle / Gymnastikraum

Kurs 1: Donnerstag, 11.01.- 21.03.24, 20:00–21:00 Uhr, 11 Treffen

Kurs 2: Donnerstag, 11.04.- 18.07.24, 20:00–21:00 Uhr, 12 Treffen

Kursleitung: Monika Dörflinger, Tel.: 0751-6529833

Kräftigung und Verbesserung der Koordination für einen stabilen Rumpf/ Wirbelsäulengymnastik

Festhalle

Kurs 1: Donnerstag, 11.01. - 28.03.24, 18:30-19:30 Uhr, 12 Treffen

Kurs 2: Donnerstag, 11.04. - 27.06.24, 20:00-21:00 Uhr, 10 Treffen

Kursleitung: Caroline Costabel, Tel.: 0751-31800

Kraft Fit/ Fit Mix

Sporthalle

Kurs 1: Freitag, 12.01. - 22.03.24, 09.00-10.00 Uhr, 11 Treffen

Kurs 2: Freitag, 12.04. - 05.07.24, 09.00-10.00 Uhr, 11 Treffen

Kursleitung: Elke Guderian, Tel.: 0751-95889717

Rücken Fit-Gesundheitssport

>Aktiv älter werden<

Sporthalle

Kurs 1: Freitag, 12.01. - 22.03.24, 10.10-11.10 Uhr, 11 Treffen

Kurs 2: Freitag, 12.04. - 05.07.24, 10.10-11.10 Uhr, 11 Treffen

Kursleitung: Elke Guderian, Tel.: 0751-95889717

Unsere Gesundheitssportangebote werden von einigen Krankenkassen bezuschusst

Alle Gesundheitssportangebote inklusive Kurskosten finden Sie auch auf unserer Homepage:

<https://www.tsv-gruenkraut.de/kursprogramm/>