

FIT DURCH'S JAHR MIT DEN KURSANGEBOTEN DER GYMNASTIKABTEILUNG



Bitte zu jeder Stunde eine eigene Matte mitbringen!

ERWACHSENE

MONTAG

17:30 - 18:15 Uhr

Fit im Alter
durch Bewegung

Brigitte, Annette, Maria, Resi
TSV Sportheim

DIENSTAG

18:30 – 20:00 Uhr

Walken
(Bis Ende Sommerzeit)

Stilla
Treffpunkt Sackergrundweg

MITTWOCH

17:30 - 18:45 Uhr

Rückenfit
anschließend Entspannung

Brigitte
TSV Sportheim

DONNERSTAG

19:00 - 20:00 Uhr

Ganzkörpertraining

Resi
TSV Sportheim

18:30 - 19:30 Uhr

Qigong

Gerda
TSV Sportheim

19:00 - 20:00 Uhr

Bodyfit

Maria
TSV Sportheim

19:45 - 20:45 Uhr

Yoga & Balance

Raphaella
TSV Sportheim



KIDS CORNER - immer montags!

16:00 - 17:00 Uhr

Eltern-Kind-Turnen, ab
Laufräder mit Begleitung

Janine

Schulturnhalle

17:00 - 18:00 Uhr

Sport & Spaß für Kids,
4-7 Jahre

Monika

Schulturnhalle

18:00 - 19:00 Uhr

Sport & Spaß für Kids,
7-10 Jahre

Monika

Schulturnhalle

PREISE

Jahresbeitrag Mitgliedschaft (Hauptverein + Abteilungsbeitrag)

Erwachsene 65 €
Kinder 22 €



www.tsv-poettmes.de/gymnastik
gymnastik@tsv-poettmes.de
www.facebook.com/TsvPoettmesGymnastik