



Fitness 2019



Tag	Uhrzeit	Sportart		Übungsleiter/in	Wo?
Montags	09:00	Rückenseminar*	Kurs	Kirsten Kamm	Gym1
	10:00	Rückenseminar*	Kurs	Kirsten Kamm	Gym1
	11:00	Rücken-aktiv im Alter*	Kurs	Kirsten Kamm	Gym1
	14:30	Rü.-Schule & Bewegung bei Krebs*	Kurs	Kirsten Kamm	Gym1
	17:15	Fitness-Mix für Frauen		Sandra Ihrig	Gym1
	18:50	Fitness-Mix für Frauen		Sandra Ihrig	Gym1
	19:00	Vinyasa Power Yoga	10er-Karte	Kirsten Weber	Gym2
	20:00	Volleyball		Joerg Burkhardt	GUT
	20:00	Fit & Ball für Männer I		Sandra Ihrig	S
	21:00	Hatha Yoga	Kurs	Lory Castellana	Gym1
		Fit & Ball für Männer II		Michael Hartmann	S
Dienstags	08:30	Funktionsgymnastik		Erwin Schroth	S
	09:30	Rückengymnastik		Annemarie Berres	Gym1
	10:15	Funktionsgymnastik		Renate Günzel	S
	10:45	Gym.Übungen f. Körper Seele Geist		Gaby Gayer Herkert	Gym1
	16:00	Qigong		Gaby Gayer Herkert	Gym1
	17:30	Wirbelsäulengymnastik		Sabine Pipke	Gym1
	18:30	Fitnessgymnastik		Sabine Pipke	S
	18:45	bodyART® STRENGTH	10er-Karte	Kirsten Weber	Gym1
	20:00	Zumba	Kurs	Katharina Forster	S
	20:00	Hatha Yoga	Kurs	Tonja Schewe	Gym1
Mittwochs	09:30	Hatha Yoga	Kurs	Beate Klein	Gym1
	11:30	Hatha Yoga	Kurs	Iris Becker	Gym1
	17:30	Faszientraining	Kurs	Kirsten Kamm	Gym1
	18:30	Rückenseminar*	Kurs	Kirsten Kamm	Gym1
	19:30	Rückenseminar*	Kurs	Kirsten Kamm	Gym1
	20:30	Rückenseminar*	Kurs	Kirsten Kamm	Gym1
	20:00	MOVE -Fitnessstraining für Jedermann & -frau		Vera Brückmann, Antje Kirtz-Bender	S
Donnerstags	09:30	PILATES		Kirsten Weber	S
	16:30	Hatha Yoga	Kurs	Michaela Kleine	Gym1
	17:45	Vitalgymnastik für Männer 60 plus		Younes Sanat	S
	18:15	Nidra Yoga	Kurs	Michaela Kleine	Gym2
	18:30	Hatha Yoga	Kurs	Angelika Lube	Gym1
	19:30	DeepWork		Kirsten Weber	S
	20:15	Yoga für Männer	Kurs	Angelika Lube	Gym1
Frei- tags	09:30	Ismakogie	Kurs	Michaela Kleine	Gym2
	11:00	Rücken-fit & Step (in Q1)	Kurs	Brigitte Vogt	Gym1
	19:30	High Intensity Interval Training		Armin Beck	Gym1
Sams- tags	15:00	Special I - siehe Aushang		verschiedene	S
	16:00	Special II - siehe Aushang		verschiedene	S

Unser Angebot richtet sich an Männer und Frauen, wenn im Kurstitel nicht anders angegeben.

Eine Schnupperstunde ist kostenfrei und unverbindlich.

Für Mitglieder ist das Fitness-Angebot kostenlos.

Nicht-Mitglieder zahlen pro Stunde 5,00 Euro.

Für Kurse und die 10er-Karten fallen Kursgebühren an.

K = Kurssystem (siehe extra Flyer - Kurse 2019)

V181216

Gym 1 Gymnastikraum1

Gym 2 Gymnastikraum2

S Schlossturnhalle

GUT Gutenbergschule

Internet: www.tg07-eberstadt.de

Telefon Geschäftsstelle: 06151 52908

* Pluspunkt Gesundheit

Kurse bei Kirsten Kamm werden von gesetzl. Krankenkassen bezuschußt.