

**EXTRA KURSE MONTAGS** wegen einer eventuellen Kostenbeteiligung bitte bei der Krankenkasse nachfragen



**Fit bis ins Hohe Alter\*** 

Bewegungsangebot für Ungeübte und Menschen in der zweiten Lebenshälfte montags, 16.30 - 17.30 Uhr ab 25.9.2017


**Wann**


**Ort** Mörikeschule, Gymnastikhalle

**Dauer** 12 x 60 Minuten

**Gebühr** 48 € Abteilungsmitglieder  
60 € Vereinsmitglieder  
75 € Nichtmitglieder

**Trainerin / Anmeldung** Jutta Schulze (0 71 52 / 39 99 22)  
[j.s.schulze@gmx.de](mailto:j.s.schulze@gmx.de)



**Body & mind** 

Programm zur Entspannung und Stressbewältigung montags, 20.15 – 21.15 Uhr ab 6.11.2017

**Wann**

**Ort** Mörikeschule, Gymnastikhalle

**Dauer** 4 x 60 Minuten

**Gebühr** 16 € Abteilungsmitglieder  
20 € Vereinsmitglieder  
25 € Nichtmitglieder

**Trainerin / Anmeldung** Jutta Schulze (0 71 52 / 39 99 22)  
[j.s.schulze@gmx.de](mailto:j.s.schulze@gmx.de)

**EXTRA KURSE DIENSTAGS**


**Bewegen statt schonen\*** 

Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm


**Wann** dienstags, 9.30 – 11.00 Uhr ab 10.10.2017

**Ort** TSV Eltingen, kleine Halle

**Dauer** 10 x 90 Minuten

**Gebühr** 60 € Abteilungsmitglieder  
75 € Vereinsmitglieder  
95 € Nichtmitglieder

**Trainerin / Anmeldung** Doris Staudt (0 71 52 / 5 36 76)  
[Doris.Staudt@t-online.de](mailto:Doris.Staudt@t-online.de)



**Fit und Gesund\*** 

Gesundheitssportprogramm Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung dienstags, 11.00 – 12.00 Uhr ab 10.10.2017


**Wann**

**Ort** TSV Eltingen, kleine Halle

**Dauer** 12 x 60 Minuten

**Gebühr** 48 € Abteilungsmitglieder  
60 € Vereinsmitglieder  
75 € Nichtmitglieder

**Anmeldung** Doris Staudt (0 71 52 / 5 36 76)  
[Doris.Staudt@t-online.de](mailto:Doris.Staudt@t-online.de)

**Fit und gesund im Alter** 

Kräftigung der Muskulatur, Förderung von Koordination und Gleichgewicht

**Wann** dienstags, 9.30 – 10.30 / 10.30-11.30 Uhr ab 26.9.2017

**Trainerin** Ulrike Schumann

**Ort** TSV Eltingen, große Halle

**Dauer** 10 x 60 Minuten

**Gebühr** 35 € Mitglieder  
45 € Nichtmitglieder

**Anmeldung** Doris Staudt (0 71 52 / 5 36 76)  
[Doris.Staudt@t-online.de](mailto:Doris.Staudt@t-online.de)

**ZUMBA® / Step /Toning**

Tanz-und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik

**Wann** dienstags, 19.30 – 20.30 Uhr ab 26.9.2017

**Trainerin** Anja Stergiou

**Ort** TSV Eltingen, kleine Halle

**Dauer** 8 x 60 Minuten

**Gebühr** 35 € Abteilungsmitglieder  
55 € Nichtmitglieder

**Anmeldung** Anja Stergiou (0 71 52 / 4 01 03 88)  
[anja.stergiou@gmail.com](mailto:anja.stergiou@gmail.com)

**EXTRA KURSE MITTWOCHS**


**Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv\*** 

Training mit Kleingeräten nach standardisiertem Programm mittwochs, 9.00 – 10.15 Uhr ab 27.9.2017


**Wann**


**Ort** TSV Eltingen, große Halle

**Dauer** 10 x 75 Minuten

**Gebühr** 50 € Abteilungsmitglieder  
63 € Vereinsmitglieder  
79 € Nichtmitglieder

**Trainerin / Anmeldung** Jutta Schulze (0 71 52 / 39 99 22)  
[j.s.schulze@gmx.de](mailto:j.s.schulze@gmx.de)



**BauchMussWeg - Step 50 plus** 

Herz- Kreislauftraining mit Step und workout

**Wann** mittwochs, 10.30 – 11.30 Uhr ab 27.9.2017

**Ort** TSV Eltingen, große Halle

**Dauer** 10 x 60 Minuten

**Gebühr** 40 € Abteilungsmitglieder  
50 € Vereinsmitglieder  
63 € Nichtmitglieder

**Trainerin / Anmeldung** Jutta Schulze (0 71 52 / 39 99 22)  
[j.s.schulze@gmx.de](mailto:j.s.schulze@gmx.de)