

## TSG-Kurse am Vormittag

(Beginn vor 12:00 Uhr)

Stand: 15.10.2017

Kurs	Wo	Kursleiter/in	Telefon	Abt	Dauer	Tag	Von	Bis	Kursgebühren	
									Mitglieder	Nichtmitglieder
<i>Sitzgymnastik für Senioren</i>	<i>Mühschule</i>	<i>Maria Schmitz</i>	<i>59731</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 75 min</i>	<i>Mo</i>	<i>10:00</i>	<i>11:15</i>	<i>frei</i>	<i>frei</i>
<i>Fit d. Bewegungs- u. Haltungsgymnastik 1</i>	<i>VG-Halle</i>	<i>Trudel Reismann</i>	<i>59555</i>	<i>LA</i>	<i>10 x 60 min</i>	<i>Di</i>	<i>8:30</i>	<i>9:30</i>	<i>5 €</i>	<i>35 €</i>
<i>Fit d. Bewegungs- u. Haltungsgymnastik 2</i>	<i>VG-Halle</i>	<i>Trudel Reismann</i>	<i>59555</i>	<i>LA</i>	<i>10 x 60 min</i>	<i>Di</i>	<i>9:30</i>	<i>10:30</i>	<i>5 €</i>	<i>35 €</i>
<i>Wassergymnastik 1</i>	<i>Hallenbad Budenheim</i>	<i>Elke Müller</i>	<i>977498</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 30 min</i>	<i>Do</i>	<i>9:30</i>	<i>10:00</i>	<i>5 €</i>	<i>25 €</i>
<i>Fit für 100</i>	<i>Mühschule</i>	<i>Sieglinde Bihler</i>	<i>59767</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 75 min</i>	<i>Do</i>	<i>9:30</i>	<i>10:45</i>	<i>5 €</i>	<i>30 €</i>
<i>Wassergymnastik 2</i>	<i>Hallenbad Budenheim</i>	<i>Elke Müller</i>	<i>977498</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 30 min</i>	<i>Do</i>	<i>11:00</i>	<i>11:30</i>	<i>5 €</i>	<i>25 €</i>
<i>Beckenbodentraining Frauen</i>	<i>Mühschule</i>	<i>Doris Grubert</i>	<i>59976</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 75 min</i>	<i>Fr</i>	<i>10:00</i>	<i>11:15</i>	<i>15 €</i>	<i>45 €</i>

## TSG-Kurse am Nachmittag

(Beginn ab 12:00 Uhr bis vor 18:00 Uhr)

Kurs	Wo	Kursleiter/in	Telefon	Abt	Dauer	Tag	Von	Bis	Kursgebühren	
									Mitglieder	Nichtmitglieder
<i>Eltern-Kind-Turnen</i>	<i>VG-Halle</i>	<i>Britta Schmitt</i>	<i>0179 / 1496974</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 60 min</i>	<i>Di</i>	<i>15:15</i>	<i>16:15</i>	<i>frei</i>	<i>1,50 € pro Stunde</i>
<i>Osteoporosevorbeugung</i>	<i>Mühschule</i>	<i>Ilona Swidersky</i>	<i>58222</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 90 min</i>	<i>Di</i>	<i>16:00</i>	<i>17:30</i>	<i>15 €</i>	<i>50 €</i>
<i>Rückenspezifische Ausgleichsgymnastik</i>	<i>Mühschule</i>	<i>Silke Eimermann</i>	<i>431490</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 60 min</i>	<i>Di</i>	<i>17:45</i>	<i>18:45</i>	<i>5 €</i>	<i>35 €</i>
<i>Pilates und 3D-Gelenkschule</i>	<i>Mühschule</i>	<i>Iris Schwarz</i>	<i>88719</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 60 min</i>	<i>Do</i>	<i>17.15</i>	<i>18.15</i>	<i>45 €</i>	<i>60 €</i>
<i>Tanzen für Junggebliebene</i>	<i>Grundschule</i>	<i>Dorothee Kloh</i>	<i>59001</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 90 min</i>	<i>Fr</i>	<i>16:00</i>	<i>17:30</i>	<i>5 €</i>	<i>40 €</i>
<i>Fitness XL</i>	<i>Mühschule</i>	<i>Angelika Dreschmitt</i>	<i>59233</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 75 min</i>	<i>Fr</i>	<i>17:15</i>	<i>18:30</i>	<i>5 €</i>	<i>35 €</i>

## TSG-Kurse am Abend

(Beginn ab 18:00 Uhr)

Kurs	Wo	Kursleiter/in	Telefon	Abt	Dauer	Tag	Von	Bis	Kursgebühren	
									Mitglieder	Nichtmitglieder
<i>Klassische Rückenschule</i>	<i>Mühschule</i>	<i>Stefan Kraft</i>	<i>711982</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 60 min</i>	<i>Mo</i>	<i>18:15</i>	<i>19:15</i>	<i>10 €</i>	<i>45 €</i>
<i>Fit to Move</i>	<i>Mühschule</i>	<i>Carina Appel</i>	<i>appel.carina@web.de</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 60 min</i>	<i>Mi</i>	<i>19:45</i>	<i>20:45</i>	<i>15 €</i>	<i>60 €</i>
<i>Osteoporosevorbeugung</i>	<i>Mühschule</i>	<i>Ilona Swidersky</i>	<i>58222</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 60 min</i>	<i>Do</i>	<i>18:30</i>	<i>19:30</i>	<i>10 €</i>	<i>40 €</i>
<i>Skigymnastik</i>	<i>Grundschule</i>	<i>Martina Hildmann</i>	<i>8183</i>	<i>LA</i>	<i>10 x 60 min</i>	<i>Do</i>	<i>19:00</i>	<i>20:00</i>	<i>5 €</i>	<i>35 €</i>
<i>Easy-Step</i>	<i>Grundschule</i>	<i>Rita Weinheimer</i>	<i>59550</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 90 min</i>	<i>Do</i>	<i>19:00</i>	<i>20:30</i>	<i>5 €</i>	<i>30 €</i>
<i>Pilates</i>	<i>Mühschule</i>	<i>Werner Luzius</i>	<i>57718</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 60 min</i>	<i>Do</i>	<i>19:45</i>	<i>20:45</i>	<i>15 €</i>	<i>50 €</i>
<i>Bodyfit</i>	<i>Grundschule</i>	<i>Melanie Flick</i>	<i>0172 / 6114225</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 90 min</i>	<i>Do</i>	<i>20:00</i>	<i>21:30</i>	<i>5 €</i>	<i>35 €</i>
<i>Fitness XL</i>	<i>Mühschule</i>	<i>Angelika Dreschmitt</i>	<i>59233</i>	<i>TU</i>	<i>10 x 75 min</i>	<i>Fr</i>	<i>18:30</i>	<i>19:45</i>	<i>5 €</i>	<i>35 €</i>