

# TSG-Kurse am Vormittag

(Beginn vor 12:00 Uhr)

Stand: 01.04.2019

Kurs	Wo	Kursleiter/in	Telefon	Abt	Dauer	Tag	Von	Bis	Kursgebühren	
									Mitglieder	Nichtmitglieder
Präventionskurs Haltung & Bewegung	Mühschule	Katharina Waldmann	0151 / 56037205	LA	10 x 60 min	Mo	8:00	9:00	5 €	25 €
Sitzgymnastik für Senioren	Mühschule	Maria Schmitz	59731	TU	10 x 75 min	Mo	10:00	11:15	frei	frei
Fit d. Bewegungs- u. Haltungsgymnastik 1	VG-Halle	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 60 min	Di	8:30	9:30	5 €	35 €
Fit d. Bewegungs- u. Haltungsgymnastik 2	VG-Halle	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 60 min	Di	9:30	10:30	5 €	35 €
Muskelaufbau u. Erhaltung 2	Kraftraum	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 60 min	Di	10:45	11:45	10 €	40 €
Wassergymnastik 1	Hallenbad Budenheim	Elke Müller	977498	TU	10 x 30 min	Do	9:30	10:00	5 €	25 €
Fit für 100	Mühschule	Sieglinde Bihler	59767	TU	10 x 75 min	Do	9:30	10:45	5 €	30 €
Wassergymnastik 2	Hallenbad Budenheim	Elke Müller	977498	TU	10 x 30 min	Do	11:00	11:30	5 €	25 €
Beckenbodentraining Frauen	Mühschule	Doris Grubert	59976	TU	10 x 75 min	Fr	10:00	11:15	15 €	45 €

# 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
Präventionskurs Laufend Unterwegs	Sportplatz	Katharina Waldmann	0151 / 56037205	LA	12 x 90 min	Mo.	17:30	19:00	25 €	60 €
Eltern-Kind-Turnen	VG-Halle	Britta Schmitt	0179 / 1496974	TU	10 x 60 min	Di	15:15	16:15	frei	1,50 € pro Stunde
Osteoporosevorbeugung	Mühschule	Ilona Swidersky	58222	TU	10 x 60 min	Di	16:00	17:00	15 €	50 €
Rückenspezifische Ausgleichsgymnastik	Mühschule	Silke Eimermann	431490	TU	10 x 60 min	Di	17:45	18:45	5 €	35 €
Pilates und 3D-Gelenkschule	Mühschule	Iris Schwarz	88719	TU	10 x 60 min	Do	17.15	18.15	45 €	60 €
Yoga-Flow & Relax	Grundschule	Katharina Waldmann	0151 / 56037205	LA	10 x 60 min	Do.	17:30	18:30	10 €	40 €
Tanzen für Junggebliebene	Grundschule	Dorothee Kloh	59001	TU	10 x 90 min	Fr	16:00	17:30	5 €	40 €
Präventionskurs Laufend Unterwegs	Sportplatz	Katharina Waldmann	0151 / 56037205	LA	12 x 90 min	Fr	16:30	18:00	25 €	60 €
Fitness XL	Mühschule	Angelika Dreschmitt	0157 / 79034474	TU	10 x 75 min	Fr	17:15	18:30	5 €	35 €

# TSG-Kurse am Abend

(Beginn ab 18:00 Uhr)

Kurs	Wo	Kursleiter/in	Telefon	Abt	Dauer	Tag	Von	Bis	Kursgebühren	
									Mitglieder	Nichtmitglieder
Klassische Rückenschule	Mühschule	Stefan Kraft	711982	TU	10 x 60 min	Mo	18:45	19:45	10 €	45 €
Muskelaufbau u. Erhaltung 1	Kraftraum	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 60 min	Mo	19:00	20:00	10 €	40 €
Muskelaufbau u. Erhaltung 3	Kraftraum	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 60 min	Di	18:00	19:00	10 €	40 €
Fit to Move	Mühschule	Carina Appel	appel.carina@web.de	TU	10 x 60 min	Mi	18:30	19:30	15 €	60 €
Osteoporosevorbeugung	Mühschule	Ilona Swidersky	58222	TU	10 x 60 min	Do	18:30	19:30	10 €	40 €
Easy-Step	Grundschule	Rita Weinheimer	59550	TU	10 x 90 min	Do	19:00	20:30	5 €	30 €
Pilates	Mühschule	Werner Luzius	57718	TU	10 x 60 min	Do	19:45	20:45	15 €	50 €
Fitness XL	Mühschule	Angelika Dreschmitt	0157 / 79034474	TU	10 x 75 min	Fr	18:30	19:45	5 €	35 €