

Gesundheitssport im TV Blomberg 1/2023

Rücken-Fit	Präventives Haltungstraining	Start	Anzahl/min
Montags	19:00 Uhr	Er + Sie ab 40	09.01. 10 x 60
Mittwochs	10:00 Uhr	Frauen ab 50	11.01. 10 x 60
	11:00 Uhr	Er + Sie ab 30	11.01. 10 x 60
Donnerstags	19:00 Uhr	Er + Sie ab 40	29.12.22 10 x 60
Fit bis ins hohe Alter			
Montags	18:00 Uhr	Er und Sie	09.01. 10 x 60
Mittwochs	09:00 Uhr	nur Frauen	11.01. 10 x 60
Fitness Kurse			
Donnerstags	20:00 Uhr	Er + Sie ab 30	29.12.22 12 x 60
Männer Gymnastik			
Dienstags	08:00 Uhr	Männer ab 40	10.01.. 12 x 60
Aerobe Gymnastik			
Dienstags	09:00 Uhr	Frauen ab 40	10.01. 12 x 60
T'ai Chi Ch'uan			
Donnerstags	09:30 Uhr	10 x 90 min	12.01. 10 x 90
Tanz einfach mit			
Donnerstags	15:30 Uhr	Gymnasium Zwöchtl.	12.01. 10 x 90



**Alle Abend-Kurse laufen in den kleinen Turnhalle am Gymnasium, Vormittagskurse in der Sporthalle am Paradies. 10er Kurs für Nichtmitgl. (60min) 60€
Info bei Martina Kuhlemann 7749, Birgit Neitzel 97791.**

Piloxing

Dienstags 17.00 Uhr Gymnasium Start 09.01. 10er

Jumping

Montags 18:00 Uhr (Turnhalle Paradies) 09.01.. 10er

Dienstags 11:00 Uhr (Turnhalle Paradies) 10.01. 10er

Donnerstags 16:45 Uhr (Turnhalle Paradies) 12.01. 10er

Korce

Dienstags 10:00 Uhr (Turnhalle Paradies) 10.01. 10er

Freitags 17.30 Uhr Gymnasium Start 13.01. 10er

Langhantel

Montags 16:45 Uhr Start 09.01.. 10er

Freitags 16.30 Uhr Start 13.01. 10er

Zumba

Dienstags 18:00 Uhr Start 10.01. 10er

Freitags 15.30 Uhr Start 13.01. 10er

Powerhoop

Monstags 15:45 Uhr Start 09.01. 10er

Strong

Donnerstags 17:45 Uhr (Turnhalle Paradies) 12.01. 10er

Vom 13.02.-26.02.23 keine Kurse

Keine Vereinsbindung, keine dauerhaften Kosten, 1 Kurs 60€/ 2 Kurse 90€/ 3 Kurse 120€ und wer noch mehr Kurse machen möchte zahlt für alle dann 150€!

Kontakt: TV-Blomberg.de, Sandy Fricke, Tel.: 0173-9441896

