

Gesundheitssport im TV Blomberg 2024



Rücken-Fit

Montags	18:00 Uhr	Gymnasium	Start 15.01.2024
Montags	19:00 Uhr	Gymnasium	15.01.2024
Mittwochs	10:00 Uhr	Paradies	17.01.2024
	11:00 Uhr	Paradies	17.01.2024
Donnerstags	19:00 Uhr	Gymnasium	11.01.2024

Präventives Haltungstraining

Fit bis ins hohe Alter

Mittwochs	09:00 Uhr	Paradies	17.01.2024
-----------	-----------	----------	------------

Fitness Kurs

Donnerstags	20:00 Uhr	Gymnasium	11.01.2024
-------------	-----------	-----------	------------

Männer-Gymnastik

Dienstags	08:00 Uhr	Paradies	09.01.2024
-----------	-----------	----------	------------

Frauen-Gymnastik

Dienstags	09:00 Uhr	Paradies	09.01.2024
-----------	-----------	----------	------------

T'ai Chi Ch'uan

Donnerstags	09:30 Uhr	Mehrzweckhalle	18.01.2024
-------------	-----------	----------------	------------

Tanz einfach mit

Donnerstags	14:30 Uhr	Mehrzweckhalle	14tg. 25.01.2024
-------------	-----------	----------------	------------------

Kontakt: Martina Kuhlemann 7749, Birgit Neitzel 97791

Step

Mittwochs	18:00 Uhr	Gymnasium	03.01.2024
-----------	-----------	-----------	------------

Langhantel

Donnerstags	17:45 Uhr	Gymnasium	04.01.2024
-------------	-----------	-----------	------------

Freitags	18:00 Uhr	Gymnasium	05.01.2024
----------	-----------	-----------	------------

Fight Mix

Mittwochs	19:00Uhr	Gymnasium	03.01.2024
-----------	----------	-----------	------------

Freitags	17:00Uhr	Gymnasium	05.01.2024
----------	----------	-----------	------------

Body-Fit

Dienstags	18:00 Uhr	Gymnasium	02.01.2024
-----------	-----------	-----------	------------

neu!

Kontakt: Kerstin Wilinczyk 015203699402

Zumba

Freitags	16:00 Uhr	Gymnasium	12.01.2024
----------	-----------	-----------	------------

Kontakt Nicole Retzlaff 017699668680

Ein 10er Kurs kostet 60€, für TV-Mitglieder 30€. Bei Teilnahme an mehreren Kursen wird der zweite und jeder weitere Kurs günstiger.

neu!