

**Kursangebote im TSV-Schongau
Abteilung Turnen**

www.turnen.tsv-schongau.de

Information und Anmeldung in der
Geschäftsstelle des TSV Schongau:

Tel. 08861/9857 oder

per E-Mail: tsv@tsv-schongau.de

Anmeldeschluss:

06.05.2019

NEU und WICHTIG

**Teilnahme nur nach vorheriger
und fristgerechter Bezahlung!!!**

**Namen und Kurs bei
Überweisung bitte angeben!**

TSV Schongau Abteilung Turnen Kurse
Konto Nr. 36177236
IBAN DE34703510300036177236
BIC BYLADEM1WHM

NEU und WICHTIG

Neu



Pilates und Entspannung

Kurs ab Freitag **17.05.2019**

4 x von 17:45 Uhr bis 18:45 Uhr

Ort : Gymnastikraum
Lech-Sporthalle Schongau

Kursgebühr: Mitglieder TSV + TU € 8,--
Mitglieder TSV € 16,--
Nicht-Mitglieder € 24,--

Kursleiterin: Anschi Haberstock

Neu



Pilates am Vormittag

Kurs1 ab Mittwoch **15.05.2019**
5x von 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Kurs 2 ab Mittwoch **26.06.2019**
4x von 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

NEUER Ort:

Schongau, Kiem Pauli Str. 2

Kursgebühr: Mitglieder TSV + TU € 10,--/8,-
Mitglieder TSV € 20,--/16,--
Nicht-Mitglieder € 35,--/28,--

Kursleiterin: Anschi Haberstock

Für Mitglieder der Abteilung Turnen

Montag

19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Step Aerobic

20:00 Uhr – 20:30 Uhr
Bauchkiller
Uschi Schüller

Dienstag

19:30 Uhr – 20:30
Surprise action
Christine, Karin, Anshi

Mittwoch

19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Body-Fit
Christine Bartsch

Donnerstag

20:30 Uhr – 21:30 Uhr
Bodyworkout
Karin Müller

Bewegen statt Schonen ein Ganzkörperkräftigungsprogramm



Das Kursprogramm

- **Bewegen statt Schonen** - ist ein Ganzkörperkräftigungsprogramm, dessen Ziel es ist, Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Die Teilnehmer lernen ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten. Darüber hinaus verbessern die Teilnehmer ihre Beweglichkeit, Ausdauer sowie ihre Koordinations- und Entspannungsfähigkeit.

Kurs ab Dienstag 14.05.2019

17:45 – 18:45 Uhr 8 x

Neue Uhrzeit!!!!

Kursgebühren: Mitglieder TSV + TU € 20,--
Mitglieder TSV € 32,--
Nicht-Mitglieder € 56,--

Ort : Gymnastikraum
Lech-Sporthalle Schongau

Kursleiterin: Anshi Haberstock

Pilates



„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus,
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen
Körper.“

Joseph Pilates

Kurs 1 ab Mittwoch den **15.05.2019**
5 x von 17:45 – 18:45 Uhr

Kurs 2 ab Mittwoch den **26.06.2019**
4x von 17:45 – 18:45 Uhr

Ort : Gymnastikraum
Lech-Sporthalle Schongau

Kursgebühr: Mitglieder TSV + TU € 10,--/8,-
Mitglieder TSV € 20,--/16,--
Nicht-Mitglieder € 35,--/28,--

Kursleiterin: Anshi Haberstock