

Kursangebote im TSV-Schongau Abteilung Turnen

www.turnen.tsv-schongau.de

Information und Anmeldung nur über
WhatsApp

Tel. 0151/12360718

Anmeldeschluss:

Wenn ausgebucht ist, maximal 15 Personen
pro Kurs

**Teilnahme nur nach vorheriger
Bezahlung!!!**

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

TSV Schongau Abteilung Turnen Kurse
Konto Nr. 36177236
IBAN DE34 7035 1030 0036 1772 36
BIC BYLADEM1WHM



Pilates und Entspannung

Kurs Freitag 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

8 x ab 20.09.2024

Ort : Gymnastikraum
Lech-Sporthalle Schongau

Kursgebühr: Mitglieder TSV + TU € 16
Mitglieder TSV € 32
Nicht-Mitglieder € 56

Kursleiterin: Anschi Haberstock

Pilates am Vormittag

Kurs Mittwoch 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

10 x ab 18.09.2024

– Neuer Ort –

Ort: Bahnhofstr. 40, Schongau
Eingang im Innenhof

Kursgebühr: Mitglieder TSV + TU € 20
Mitglieder TSV € 40
Nicht-Mitglieder € 70

Kursleiterin: Anschi Haberstock

Für Mitglieder der Abteilung Turnen

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.

Krankenkassen können den Kurs bezuschussen.

Kurs ab Dienstag 17.09.2024

10 x 17:45 – 19:15 Uhr

Kursgebühren: Mitglieder TSV + TU € 70
Mitglieder TSV € 89
Nicht-Mitglieder € 99

Ort : Gymnastikraum
Lech-Sporthalle Schongau

Kursleiterin: Anschi 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 Mittwoch 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
10 x ab 18.09.2024**

Ort : Gymnastikraum
Lech-Sporthalle Schongau

Kursgebühr: Mitglieder TSV + TU € 20
Mitglieder TSV € 40
Nicht-Mitglieder € 70

Kursleiterin: Anschi Haberstock

Montag

19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Step Aerobic

Dienstag

19:30 Uhr – 20:30 Uhr
Faszien in Bewegung
Christine Bartsch

Mittwoch

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

Donnerstag

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