

**Neue Gymastikkurse**



**ab Januar 2012**



**Kursleitung Isolde Dedio**

**Senioren-Gymnastik**  
für Vereinsmitglieder kostenlos  
Mittwochs von 19.00 - 20.00 Uhr

**Herzsportgruppe**  
Mittwochs von 20.00 - 21.30 Uhr

wieder ab 11. Januar 2012



**Kursleitung Christa Weber**

**Fitness-Gymnastik**  
für Vereinsmitglieder kostenlos  
Donnerstags 19.30 - 20.30 Uhr

**Bauch-Beine-Po**  
Montags von 18.15 - 19.15 Uhr  
19:30 - 20.30 Uhr  
Hier Anmeldung erforderlich bei Kursleitung:  
Christa Weber 06024/3129



**Kursleitung Susanne Kilgenstein**

**Wirbelsäulengymnastik**  
Ab 11.1.2012  
Mittwochs 18.00 - 19.00 Uhr  
Ab 16.1.2012  
Montags 10.30 - 11.30 Uhr

**Pilates**  
Die Pilates-Methode ist ein  
Mattentraining, das den gesamten  
Körper auf sanfte Art und Weise  
kräftigt, strafft und dehnt  
Ab 18.1.2012  
Mittwochs 9.00 - 10.00 Uhr

**Tai-Bo**  
Tai-Bo ist eine energiegeladene Mischung  
aus Tae-kwon-do, Boxen, Aerobic und Tanz.  
Es kombiniert Ausdauer mit Kraft und  
Koordination. Es trainiert sämtliche  
Muskelpartien und greift konsequent die  
Fettpolster an  
Ab 11.1.2012  
Mittwochs von 19.00 - 20.00 Uhr

Neuzugänge sind  
gerne gesehen;  
einfach zu den  
Kurszeiten in der  
Turnhalle  
vorbeischaun.  
Zwischeneinstieg  
möglich.