

TSV 1860 Markt Erlbach e.V. - Wer sich bewegt, bewirkt was!

Wir bieten dafür folgende Kurse in der Breitsamer-Halle, Sportpark Haidter Weg an:

Step-Aerobic/Fitness Mix

Montag, ab 08.01.18 von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

ÜL: Tanja Seng, Petra Schuh Tel. 09106/1634

Seniorengymn./ XXL –Fitness (durchgehend das ganze Jahr, außer Ferien)

Montag, ab 08.01.18 von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr (Teiln. auch als Kurs 5 oder 10 x möglich)

ÜL: Beate Bader, Tel. 09106/96849

Tanzkreis

Dienstag 14-tägig, ab **09.01.18** von **20.30 Uhr - 21.30 Uhr**

ÜL: Philip Zeilinger Tel.: 09106/1630

Damengymnastik/ Fit über 50 (durchgehend das ganze Jahr, außer Ferien)

Dienstag, ab 09.01.18 von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr (Teiln. auch als Kurs 5 oder 10 x möglich)

ÜL: Beate Bader Tel. 09106/96849

Pilates - Matwork

Dienstag, ab 10.01.17 von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr (5x) Kursort: Kraftwerk Kappersberg

ÜL: Claudia Müller Tel. 09106/925121 (ab 17.00 Uhr)

ZUMBA - Fitness

Dienstag, ab 09.01.18 von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr, Kursort: Kraftwerk Kappersberg,

ÜL: Julia Fleischmann, Tel. 0151/50616735

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, ab 10.01.18 von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr (Teiln. auch als Kurs 5 oder 10 x möglich)

ÜL: Sigrid Ruhmann, Tel. 09106/1652, Petra Schuh Tel. 09106/1634

Athletic sports (Teilnahme auch als Kurs 5x möglich)

Mittwoch, ab 10.01.18 von 19.35 Uhr bis 20.45 Uhr

Freitag, ab 12.01.18 von 6.30 Uhr bis 7.30 Uhr

Für alle, die sich an ihre persönliche physische und/oder psychische Leistungsgrenze herantasten wollen. Außerdem den Spaß und das Fitnessstraining in der Gruppe schätzen.

ÜL: Andi Mann Tel. 0151-529 8888 2

Pilates – Matwork (für alle Teilnehmer mit Vorkenntnissen)

Donnerstag, den 11.01.18 von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr (5x)

ÜL: Claudia Müller Tel. 09106/925121 (ab 16.00 Uhr), Sigrid Ruhmann, Tel. 09106/1652,

TAI Ji Quan Yang Stil.

Donnerstag, den 11.01.18 von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr (Fortgeschrittene) Kursort: Rangauhalle

Freitag, den 12.01.18 von 8.15 Uhr bis 9.00 Uhr (Anfänger)

Freitag, den 12.01.18 von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr (Fortgeschrittene)

ÜL: Hannelore Schuster, Tel. 09106/850

Konditionsgymnastik/Skigymnastik für alle

Für die Skisaison gerüstet, oder einfach für sich selber fit bleiben.

Donnerstag, den 11.01.18 von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr (Teilnahme auch als Kurs 5 oder 10 x möglich)

ÜL: Hermann und Katharina Barth, Tel. 09106/1887

Nordic Walking /Walking - gemeinsam: Bessere Technik und mehr Spaß

immer **Montag** und **Donnerstag** von **7.45 Uhr bis 8.45 Uhr** (durchgehend das ganze Jahr, außer Ferien - Treffpunkt Rangauhalle Parkplatz)

ÜL: Elisabeth Pfister, Tel 09106/6377 und

Weitere Infos und Kursangebote siehe TSV - Homepage: www.tsv1860markterlbach.de

Für alle Kurse gilt: Kursgebühr, TSV-Mitglieder frei, Quereinstieg in fast allen Kursen möglich!