

Die Sportangebote der Abteilung Gesund und Fit (Gufi), teilweise begrenzte Teilnehmerzahl für m/w/d

Gruppentraining	Referent	Tag	Uhrzeit	Ort		Inhalte	Zusatzbeitrag halbj.
Basic Gymnastik	Lissy Kochmann	Mo	18.15-19 Uhr	TS Saal oder draußen		Übungen zur Kräftigung, Koordination, Dehnung, Lockerung, Stabilisierung	6,00 €
Frauengymnastik	Brigitte Lindauer	Mo	19-20 Uhr	TS Jugendraum		keine Angabe	6,00 €
Funktionelle Gymnastik 1	Peter Müller	Di	18:45-20:15	CP Schule		keine Angabe	15,00 €
Funktionelle Gymnastik 2	Peter Müller	Fr	17:15-18.30	TS Saal oder draußen		keine Angabe	15,00 €
Seniorensport	Gerhard Heyder	Mi	14:45-15:45	TS-Saal		Gymnastik für Kraft-Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Mobilisation, Gleichgewicht, Sturzprophylaxe	18,00 €
Wirbelsäulengymnastik1	Inge Jaremenko	Mi	9:00-10:00	TS-Saal		für diese 3 Angebote:	45,00 €
Wirbelsäulengymnastik2	Inge Jaremenko	Mi	10:00-11:00	TS-Saal		Potpourri aus Kraft- und Beweglichkeitsübungen, speziell für Bauch- und Rückenmuskulatur, kombiniert mit Koordinationsübungen zur Ganzkörper-Stabilisation	45,00 €
Wirbelsäulengymnastik3	Inge Jaremenko	Mi	18:00-19:00	TS-Saal			45,00 €
Hatha-Joga	Melanie Brunner	Mo	9:30-10.30	TS-Saal		Yoga für Kräftigung und Entspannung	60,00 €
Hatha-Joga	Melanie Brunner	Mo		TS-Saal		Yoga für Kräftigung und Entspannung	60,00 €
Tai Chi	Annemarie Eissrich-Dannhäuser	Di	18:15-19:15	Pavillon oder TS-Jugendraum		Tai-Ji-Quan Yang-Stil 24 und 85 Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht, Merkfähigkeit	20,00 €
Taekwondo	Manfred Armbrorst	Di + Do	17:00-18:00	TS-Jugendraum		keine Angabe	
Pilates1	Emilie Daut-Leroy	Mi	19:15-20:15	TS-Jugendraum		Übungen für mehr Beweglichkeit und Stabilität	60,00 €
Pilates2	Emilie Daut-Leroy	Di	9.00-10:00	TS-Jugendraum		Übungen für mehr Beweglichkeit und Stabilität	60,00 €
Stretching und Faszien	Peter Müller		20.00-21:00	TS-Saal		keine Angabe	45,00 €
Aerobic Step	Ulrike Paulick/ Kathrin Eberlein	Mo		TS-Saal		keine Angabe	12,00 €
Bauchtanz	Sigrid Paulus	Do	20:15-21:45	TS-Jugendraum		keine Angabe	6,00 €
Softaerobic	Sigrid Paulus	Mi	20:15-21:30			keine Angabe	
Präventionsgymnastik	Gerhard Heyder	Mi	16:00-17:00	TS-Saal		Gymnastik für Kraft-Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Mobilisation, Gleichgewicht, Sturzprophylaxe	31,50 €
Gymnastik fürs Herz	Peter Müller	Mi	18:45-20:00	TS-Saal		keine Angabe	45,00 €
Lauf10	Annett Kunath-Zeh/ Marc Tritthart	Mo/Do	19:00-20:00	TS-Platz			€ 60,00
Hobby Fußball	Ronald Hildebrand	Di/Frei/So		TS Platz		1.7-30.9.2021 ggf Kurzzeitmitgliedschaft TSH erforderlich	
Ski und Fitness	Michael Simon	Mo	18:45-20:15	Mittelschule		BSG Schaeffler	
Sportabzeichen	Josef Weisser	Di	ab 17:30	TS-Platz		keine Angabe ab 6 J. Abnahme leichtathletischer Disziplinen	Für Mitglieder kostenlos