

TSH Kursprogramm für Gesundheits- und Fitnesssport ab April 2020

Das Kursprogramm beinhaltet feste, befristete Angebote mit gesonderter Anmeldung. Freie Plätze nach Verfügbarkeit.

TS-Geschäftsstelle, Adalbert-Stifter-Str. 50, Tel. 09132 1054, info@tsherzogenaaurach.de

Öffnungszeiten: Mo. - Do. 09:00 -12:00 und 16:00 - 18:00 Uhr.

M: TSH Mitglieder KM: TSH Kursmitglieder



Kursnummer und -name	Kursleiter/in	Start	Kursgebühr		Termin	Ort	Teilnehmer	
			M	KM				
					je 10 x		min./max.	
G 1	Wirbelsäulengymnastik am Vormittag	Inge Jaremenko	22/ Apr./ 20	30 €	80 €	Mi. 09.00 - 10.00	TS-Saal	12/20
G 1A	Wirbelsäulengymnastik am Vormittag	Inge Jaremenko	22/ Apr./ 20	30 €	80 €	Mi. 10.00 - 11.00	TS-Saal	12/20
G 2	Wirbelsäulengymnastik	Inge Jaremenko	22/ Apr./ 20	30 €	80 €	Mi. 18.00 - 19.00	TS-Saal	12/20
G 3	Hatha Yoga	Melanie Brunner	20/ Apr./ 20	40 €	90 €	Mi. 18.00 - 19.00	TS-Jgr.	8/14
G 4	Hatha Yoga	Melanie Brunner	20/ Apr./ 20	40 €	90 €	Mo. 09.30 - 10.30	TS-Jgr.	8/14
G 4A	Hatha Yoga	Melanie Brunner	20/ Apr./ 20	40 €	90 €	Mo. 10.30 - 11.30	TS-Jgr.	8/14
G 8	Ashtanga Yoga - für Anfänger (5 Std.)	Jose Cazon	26/ Juni/ 20	20 €	45 €	Fr. 18.00 - 19.30	TS-Jgr.	8/14
G 6	Stretching + Faszientraining	Peter Müller	22/ Apr./ 20	30 €	80 €	Mi. 20.00 - 21.00	TS-Saal	12/25
G 9	Fitnessstraining für Damen vormittags	Peter Müller	23/ Apr./ 20	30 €	80 €	Do. 09.00 - 10.00	TS-Kraftraum	8/14
G 9A	Fitnessstraining für Damen	Peter Müller	20/ Apr./ 20	30 €	80 €	Mo. 20.45 - 21.45	TS-Kraftraum	8/14
G 13	Fascial Fitness	Anca Ott	21/ Apr./ 20	80 €	120 €	Di. 08.45 - 10.00	TS-Jgr.	10/12
G 15	Tai Chi	Annemarie Dannhäus	31/ März/ 20	20 €	60 €	Di 18.15 - 19.15	TS-Jgr.	max. 12
F 24	Muskelaufbautraining	Peter Müller	September	30 €	80 €	Do. 20.45 - 21.45	TS-Kraftraum	8/14
F 30	Pilates Basic Intermediate	Emilie Daut-Leroy	23/ Apr./ 20	40 €	90 €	Do. 09.00 - 10.00	TS-Jgr.	mind. 8
F 32	Pilates Basic Intermediate (Fortgeschritte)	Emilie Daut-Leroy	22/ Apr./ 20	40 €	90 €	Mi. 19.15 - 20.15	TS-Jgr.	10/12
K 7	Lauftraining für Kids (6 - 15 Jahre)	Andreas Köberlein/Pe	21/ Apr./ 20	30 € ¹	70 € ¹	Di. 16.30 - 17.30	TS-Jgr.	keine
K 9	NINJA Kindertraining 6-9 Jahre (neu)	Jose Cazon	20/ Apr./ 20	20 €	50 €	Mo. 17.00 - 18.15	TS-Jgr.	mind. 8

¹ für TN kostenfrei; Kursgebühren trägt die LS-Abteilung