



Fitness- und Gesundheitsangebote (mit Rehasport) - Turnen

<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>
<u>Qi Gong *</u> 9.15-10.15h Kulturf. Echterd	<u>Sitzgymnastik *</u> 9.30-10.30h Impuls Leinf.	<u>Diabetikersport *</u> 9.00-10.30h Festhalle Musb		
<u>Sport bei Osteoporose *</u> 9-10h Festhalle Musberg		<u>RückenAktiv (2 Kurse)</u> 9.00-11.00h Kulturforum E.	<u>FitMix Frauen</u> 10-11h Sportzentrum Leinf	
<u>Sport Gedächtnisstörungen*</u> 14.30-15.30h Impuls Leinf.		<u>Sport nach Krebs *</u> 11.15-12.15h Kulturforum E.		
<u>ATP 60plus *</u> 16.00-17.00h Impuls Leinf.	<u>Fit im Alter</u> 14.30-15.30h Bahnhofstu	<u>Kooperation Sonnenhalde *</u> 15.00-16.00h	<u>Kurs 5 Esslinger *</u> 14.30-15.30h Kulturforum E.	
		<u>Zumba für Kids *</u> 17.00-17.45h Kulturf. Ec.	<u>Sport nach Krebs *</u> 16.20-17.20h Bahnhofstu.	
	<u>Rope Skipping Anfänger *</u> 19.00-19.45h IKG-Halle	<u>Yoga 50plus</u> 16.15h -17.15h Sportz. Leinf.	<u>Rücken-Schulter-Knie</u> 17.30-18.30h Bahnhofstuh.	
<u>Beactive junge Erwachsene</u> 19.15-20.15h IKG-Halle		<u>Yoga Teens/junge Erw. 2 K.)*</u> 17.30-19.30h Sportz. Leinf.	<u>Qi Gong</u> 18.30-19.30h Paul Maar K.	
<u>Zumba-Fitness Kurs</u> 18.30-19.30h Bahnhofstu.	<u>Step-Aerobic</u> 19.00-20.00h IKG-Halle	<u>Kinder mit Down Syndrom</u> 17.00-18.00h Kulturforum E.	<u>Faszienpilates</u> 18.30-19.30h Bahnhofstuh	<u>Dance für Kinder 6-9 J.</u> 18-19h Bahnhofstuh.
<u>FitMix Frauen</u> 19.30-20.30h Bahnhofstuh.	<u>BBP & more</u> 19.30-20.30h Bahnhofs	<u>Aktiv 60plus</u> 16.30-17.30h Bahnhofstu.	<u>Yoga (Vinyasa)2 Kurse</u> Ab 18.50h KifaZ	<u>Dance für Kinder 9-12 J.</u> 19-20h Bahnhofstuh.
<u>FitMix Männer</u> 20.15-20.15h IKG-Halle	<u>Yoga (Vinyasa) 2 Kurse</u> Ab 19.00h KiFaZ Leinf.	<u>Pilates BeckenbodenKurs *</u> 19-20h Kulturforum Echterd.	<u>Rope Skipping Fortg. *</u> 19.15-20.30h IKG-Halle	<u>Fit ins Wochenende (Alle)</u> 20-21.15h Bahnhofstuh.
<u>Jazzdance Erwachsene</u> 20.00-21.30h Kulturf. E		<u>RückenFit (2 Kurse)</u> 17.30-19.30h Bahnhofstu	<u>FitMix Frauen</u> 19.45-21.00h IKG-Halle	
<u>Zumba-Fitness Kurs</u> 20.30-21.30h Bahnhofstuh.	<u>FitMix Männer</u> 20.30-22h Bahnhofstuh	<u>Qi Gong (2 Kurse)</u> 19.30-21.30h Bahnhofstu	<u>CrossFitness meets HIITup*</u> 20.30-21.45h IKG-Halle	

Kooperationen * mit TSV Musberg, TVEchterdingen, SpVgg Stetten, Stadt LE, viele Angebote wurden mit dem Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit ausgezeichnet, einige Kurse werden von manchen Krankenkassen bezuschusst, Infos unter Tel. 756255 oder Inge.Gussmann@turnen.tsv-leinfeld.de, zu Yoga Kinder Tel. 791599
Kursbeschreibungen auf unserer Homepage: www.tsv-leinfeld.de/Gesundheit/Fitness

Stand: Jan. 2019