



Für TSV Mitglieder und Nichtmitglieder: Gesund & Fit Kursangebote Prävention, Fitness und Entspannung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Dynamisches Yoga 9.30-10.30		<i>Fit im Alltag 70+ Im Sonnenhof 9.30</i>	Body & Mind 8.30-9.30	Rücken-Fit 8.30-9.30	HipHop Kids ab 6 J 10-11
Aktiv älter werden 10.45-11.45	Piloga 10.45-11.45	Qi Gong 10-11	Fitness-Cocktail 9.30-10.30	Rücken-Fit 9.30-10.30	HipHop Teens 11-12
	Windelflitzer 11-12		Windelflitzer 10.45-11.45	Rücken-Fit Senioren 10.30-11.30	
TopFit ab 4 J 16-17					
TopFit ab 7 J 17-18		Parcour (9-14 J) 18-19			
	Hatha-Yoga 18-19	Qi Gong 18-19	Power-Yoga 17.45-18.45		
Dynamisches Yoga 19.15-20.15	Rücken-Aktiv 18-19	Zumba® 19-20		Pilates 19-20	
	Rücken-Aktiv 19-20	Rücken-Power 19-20			
	Fitte-Männer 20-21	Fitte-Männer 20-21			

Eltern-Kind-Kurse

Kinder-Jugendliche

Kurse für Senioren

Information, Beratung, Anmeldung: kurse@tsv-waldenbuch.de

Persönlich in der Geschäftsstelle des TSV Waldenbuch,

Öffnungszeiten am Donnerstag 10-11.30 h

Weitere Kursinformationen: www.tsv-waldenbuch.de auf den Gesund & Fit-Seiten