



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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dynamisches Yoga 9.30 Uhr		Fit im Alltag 70+ <i>Im Sonnenhof</i> 9.30 Uhr	Body & Mind 8.30 Uhr	Rücken-Fit 8.30 Uhr
Aktiv älter werden 10.30 Uhr	Windelflitzer 9.30	Qi Gong 10-11	Fitness-Cocktail 9.30 Uhr	Rücken-Fit 9.30 Uhr
	Piloga 10.45		Windelflitzer 10.45 Uhr	Rücken-Fit Senioren 10.30
TopFit ab 4 J 16 Uhr				
TopFit ab 7 J 17 Uhr		Parcour (9-14 J) 18 Uhr	Entspannung Pur 16.40 Uhr	
		Qi Gong 18 Uhr	Power-Yoga 17.45 Uhr	Parcour (9-14 J) 18 Uhr
Dynamisches Yoga 19.15 Uhr	Rücken-Aktiv 18 Uhr	Zumba® 19 Uhr		Pilates 19 Uhr
	Rücken-Aktiv 19 Uhr	Rücken-Power 19 Uhr		
	Fitte-Männer 20 Uhr	Fitte-Männer 20 Uhr		

Eltern-Kind-Kurse

Kinder-Jugendliche

Kurse für Senioren

NEU – 10x ab Januar

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

Persönlich in der Geschäftsstelle des TSV Waldenbuch, am Donnerstag 10-11.30 h

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

