

# Gesundheit und Fitness

- Just for Fun
  - Pilates
  - Qi Gong
- Sport am Vormittag
- Mach mit – bleib fit
  - Jumping Fitness
  - Seniorensport
- Rückenfit (Wirbelsäulengymnastik)
  - Fit und Vital
  - Sie und Er

# Pilates

- Montags 17.15 Uhr und 18.30 Uhr
  - Mittwochs 10.00 Uhr
  - Donnerstags 18.30 Uhr
  - Freitags 9.00 Uhr
- Übungsleiterin Iris Fischer



# Just for Fun

- Montags, 19.30 – 20.30 Uhr
- Übungsleiterin :Doris Kelle



# Qi Gong

- Montags, 20.00 Uhr
- Übungsleiter Gerd Kopsieker

# Sport am Vormittag

- Dienstags 9.30 Uhr (60 +)
- Donnerstags 9.00 Uhr (40 +)
- Übungsleiterin Iris Fischer

# Mach mit – bleib fit

- Dienstags 19.45 Uhr
- Übungsleiterin Iris Fischer

# Jumping Fitness

- Dienstags 18.45 Uhr
- Mittwochs 17.30 Uhr
- Übungsleiterin Pia Fischer



# Seniorensport

- Mittwochs 18.00 Uhr
- Übungsleiterin Iris Fischer
- Praktikantin Pia Heinrichmeier



# Rückenfit

- Mittwochs 19.00 Uhr
- Übungsleiterin Iris Fischer

# Fit und Vital

- Mittwochs 20.00 Uhr
- Übungsleiterin Doris Triebeler

# Sie und Er

- Donnerstags 20.00 -21.30 Uhr
- Übungsleiterin Doris Kelle

# Gesundheitstreff

## • Neu ab März 2020

• Monatlich wechselnde Veranstaltungen und Workshops rund um das Thema „Säulen der Gesundheit“ : Entspannung, Ernährung und Mentale Fitness. Die Themen werden am Monatsbeginn auf der TuS – Homepage bekannt gegeben, können aber auch bei Iris Fischer erfragt werden.

• Wechselnde Dozenten