



BREITENSPORT

... immer in Bewegung

Kursprogramm Erwachsene



Liebe Sport-Interessenten, wir unterscheiden zwischen offenen Stunden und Kursen mit fester Anmeldung. Wenn Sie an unseren offenen Stunden teilnehmen wollen, benötigen Sie 10er Karten, die Sie bei den Übungsleiter/innen erhalten. Auf 10er Karten werden nur die besuchten Stunden entwertet. Für Neueinsteiger ist die erste "Schnupperstunde" gebührenfrei. Die blau unterlegten Kurse sind mit fester Anmeldung, Informationen zu den Kursen erhalten Sie bei den Übungsleitern. Schreiben Sie diese wie hier abgebildet per E-Mail an: Vorname.Nachname@tsv-ehningen.de (Umlaute wie ü werden mit ue geschrieben, Groß/Kleinschreibung egal). Aus Platzgründen stellen wir die Gebühren hier nicht dar. Sie sind zu finden unter: www.tsv-ehningen.de/hauptverein/beitraege

| | | | | |
|----|--------------------------------|---|---|----------------------------------|
| MO | 07:30 – 08:30 08:45 – 09:45 | JUMPING FITNESS | Sporthalle 2 Gym3 | Ariane Erlach |
| | 16:45 – 17:45 | VITALgymnastik 50+ Beckenboden für Frauen | Sporthalle 2 Gym1 | Ariane Erlach |
| | 18:00 – 19:00 19:00 – 20:00 | Pilates | Sporthalle 2 Gym3 | Sibylle Eitel |
| | 19:00 – 20:30 | Fitness- und Ausgleichssport für Männer | Turn-und Festhalle | Lothar Hallasch |
| | 20:20 – 21:20 | Pilates für Anfänger NEU | Sporthalle 2 Gym1 | Suzana Bekavac |
| | 20:00 – 21:30 | Fitness Mix | Sporthalle 2 | Sibylle Eitel / Brigitte Wolf |
| DI | 09:00 – 10:00 | Walking, ganzjährig | ab Sporthalle | Inge Frank Bärbel Hoffmann |
| | 10:00 – 11:00 | Rückenfit und mehr NEU | Sporthalle 2 Gym2 | Ariane Erlach |
| | 17:30 – 18:30 | Fit ab 60 für Damen | Sporthalle 2 Gym2 | Ulla Heckmann |
| | 17:30 – 18:30 | Bauch-Beine-Po und mehr | Sporthalle 2 Gym1 | Susi Lomuscio |
| | 18:45 – 20:00 | Aerobic Mix | Sporthalle 2 Gym1 | Iris Schuh |
| | 18:45 – 20:00 | STEP and TONE | Sporthalle 2 Gym2 | Karin Grässer |
| | 19:00 – 20:00 | JUMPING FITNESS | Sporthalle 2 Gym3 | Susi Lomuscio |
| | 20:00 – 21:00 20:00 – 22:00 | Bauch-Beine-Po und mehr Faustball | Sporthalle 2 Gym1 Turn und Festhalle | Karin Neumann Horst Dannecker |

| | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|---|--|------------------------------------|
| MI | 09:00 – 10:00 | Damengymnastik | Sporthalle 2 Gym 1 | Erika König Anneliese Benzinger |
| | 08:45 – 10:00 | Step Aerobic mit BBP | Sporthalle 2 Gym2 | Ariane Erlach |
| | 10:00 – 11:00 | Pilates | Sporthalle 2 Gym2 | Ariane Erlach |
| | 17:00 – 18:00 | JUMPING FITNESS | Sporthalle 2 Gym3 | Bettina Schäfer |
| | 17:30 - 18:30 | Bewegt älter werden – Gymnastikangebot für Frauen und Männer ab 65 Jahren | Gässlesstube | Karin Neumann |
| | 18:00 – 19:00 | Core-und Functional Training | Sporthalle 2 Gym1 | Karin Grässer Iris Schuh |
| | 18:30 – 19:30 | X-Co Walking, gebührenfrei (ausser in Ferien) | ab 11.09. Start ab Sporthalle 2 | Regina Grimshandl |
| | 18:30 – 20:00 | Tischtennistreff | Turn- Festhalle | Walter Höss |
| | 18:00 – 19:00 19:00 – 20:00 | Pilates | Sporthalle 2 Gym3 | Marion Genkinger |
| | 19:00 – 20:00 | Walking | ab Sporthalle | Inge Frank |
| | 20:15 – 21:15 | JUMPING FITNESS | Sporthalle 2 Gym3 | Tina Hafner Birgit Bäuerle |
| | 19:00 – 20:30 20:30 – 22:00 | Volleyball Gr. 1 Grundlagen Training Gr: 2 Aufbau Training | Sporthalle 1 *2 | Mike Schoening |
| | DO | 08:45 – 09:45 | Bauch-Beine-Po -und mehr | Sporthalle 2 Gym2 |
| 09:55 – 10:55 | | Pilates | Sporthalle 2 Gym2 | Karin Neumann |
| 11:00 – 11:45 | | Pilates und Baby | Sporthalle 2 Gym2 | Karin Neumann |
| 17:30 – 18:30 18:45 – 19:45 | | Pilates | Sporthalle 2 Gym1 Sporthalle 2 Gym3 | Ariane Erlach Sybille Nehring |
| 18:45 – 19:45 | | Wirbelsäulengymnastik | Sporthalle 2 Gym1 | Birgit Bäuerle |
| 18:45 – 20:00 | | Step Aerobic mit BBP | Sporthalle 2 Gym2 | Ariane Erlach |
| 19:50 – 20:50 | | CORE and MORE | Sporthalle 2 Gym1 | Birgit Bäuerle Larissa Deuter |
| 20:15 – 21:15 | | Pilates | Sporthalle 2 Gym2 | Ariane Erlach |
| FR | 08:30 – 09:30 | Pilates | Sporthalle 2 Gym2 | Marion Genkinger |
| | 08:45 – 09:45 | Wohlfühlgymnastik | Sporthalle 2 Gym1 | Inge Frank |
| | 09:45 – 11:00 | Step Aerobic mit BBP | Sporthalle 2 Gym2 | Ariane Erlach |
| | 13:05 – 14:30 | Tischtennistreff 55+, gebührenfrei | Turn- Festhalle | Walter Höss |
| | 16:00 – 17:00 | Walking, Oktober - März | ab Sporthalle | Inge Frank / Bärbel Hoffmann |
| | 17:30 – 18:30 | JUMPING FITNESS | Sporthalle 2 Gym3 | Bettina Schäfer |
| | 17:55 – 18:55 | Pilates | Sporthalle 2 Gym2 | Ariane Erlach |
| | 18:30 – 19:45 | Yoga | Sporthalle 2 Gym3 | Ute Gindl |
| SA | 16:00 – 17:00 17:00 – 18:00 | Lauftreff : Herbst- /Winterzeit Sommerzeit Gebührenfrei | ab Parkplatz Waldfriedhof *1 | Roland Bittmann |

*1 Kurse sind kostenfrei

*2 im Sommer bei schönem Wetter auf dem Beach-Volleyball-Feld um 19:00 Uhr