



Gesundheitssport im TV Blomberg 1/2020

Rücken-Fit	Präventives Haltungstraining	Start	Anzahl/min	
Montags	19.15 Uhr	Er + Sie ab 40	10.02.-30.03.20	08 x 60
Mittwochs	10.00 Uhr	Frauen ab 50	12.02.-01.04.20	08 x 60
	11.00 Uhr	Er + Sie ab 30	12.02.-01.04.20	08 x 60
Donnerstags	08.00 Uhr	Frauen ab 30	09.01.-02.04.20	13 x 60
	19.00 Uhr	Er + Sie ab 40	09.01.-02.04.20	13 x 60
Fit bis ins hohe Alter				
Montags	18.15 Uhr	Er und Sie	10.02.-30.03.20	08 x 60
Mittwochs	09.00 Uhr	nur Frauen	12.02.-01.04.20	08 x 60
Fitness Kurse				
Donnerstags	20.00 Uhr	Er + Sie ab 30	09.01.-02.04.20	13 x 60
Männer Gymnastik				
Dienstags	08.00 Uhr	Männer ab 40	07.01.-31.03.20	13 x 60
Aerobe Gymnastik				
Dienstags	09.00 Uhr	Frauen ab 40	07.01.-31.03.20	13 x 60
T'ai Chi Ch'uan				
Montags	20:15 Uhr	Er + Sie	ab 10.02.20	10 x 90
Donnerstags	09.00 Uhr	10 x 90 min	ab 13.02.20	Mehrzweckhalle
Tanz einfach mit				
Donnerstags	14.30 Uhr	alle 2 Wochen	ab 13.02.20	Mehrzweckhalle

**Alle Abend-Kurse laufen in den kleinen Turnhalle am Gymnasium, Vormittagskurse in der Sporthalle am Paradies. der 12er für 54€ (60 min), (TV-Mitglieder 1/2 Preis)
Info bei Martina Kuhleemann 7749 oder Birgit Neitzel 97791.**

Strong

Dienstags	17.30 Uhr	Start	14.01.20	10er
Freitags	17.00 Uhr	Start	17.01.20	10er

Fitness-Zirkel

Montags	16.30 Uhr	Start	13.01.20	10er
---------	-----------	-------	----------	------

Rücken-Fit Zirkel

Mittwochs	19.30 Uhr	Start	15.01.20	10er
-----------	-----------	-------	----------	------

Langhantel

Montags	17.25 Uhr	Stufe 1	Start	13.01.20	10er
Dienstags	16.30 Uhr	Stufe 1	Start	14.01.20	10er
Freitags	18.00 Uhr	Stufe 1	Start	17.01.20	10er

Zumba

Mittwochs	18.30 Uhr	Start	15.01.20	10er
Freitags	16.00 Uhr	Start	17.01.20	10er



Vom 17.-28.02.20 keine Kurse

**Keine Vereinsbindung, keine dauerhaften Kosten, TV-Mitglieder 35€/sonst 50€
Kontakt: TV-Blomberg.de, Sandy Fricke, Tel.: 0173-9441896**