



*Fitnessrends im
Gymnastikraum
Ösch-Sportzentrum
Eine Kooperation der TuS Metzingen
mit dem TV 1893 Neuhausen*



Herbst/Winter 14. September 2020 - 12. Februar 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		07:45 - 08:45 QiGong/Tai Ji Nr. UU38102 Ingrid		
		9:00 - 10:00 Indoor Cycling Nr.: UU38712 Mies		
		15:00 - 16:00 Fit für Hundert Isolde		
14:45 - 16:15 Memory-Bewegung nicht nur für den Kopf Nr.: UU38910 Brigitte u. Regina				
16.30-17.30 Betriebssport Stadt Metzingen	16:15 - 17:15 Diabetessport Renate	16:00 - 17:00 Rücksicht auf den Rücken Isolde	16:00 - 17:00 Aktiv Älter werden Uschi	16:30 - 17:30 HipHop 9-14 Jahren Anfänger Marina, Alea
17:30 - 18:30 Fitnessmix Nr.: UU38614 Afsane	17:30 - 18:30 Sport nach Krebs für Frauen Renate	17:00-18:00 Versehrten Sport	17:00 - 18:00 Rheuma Liga Uschi	
18:30 - 19:30 Indoor Cycling Nr.: UU38710 Esther	18:30 - 19:30 Indoor Cycling ab 50 Nr.: UU38905 Renate	18:00 - 19:00 Rhythmische Gymnastik Ulrike Sippli	18:00 - 19:00 HipHop 9-14 Jahren Fortgeschrittene Marina, Alea	18:00 - 19:00 Indoor Cycling Nr.: UU38718 Gudrun
19:30 - 20:30 Indoor Cycling Fortgeschrittene Nr.: UU38711 Oliver	19:30 - 20:30 Pilates Nr.: UU38601 Tanja	19:00 - 20:00 Indoor Cycling Nr.: UU38713 Marc	19:00 - 20:00 Intensivgymnastik und B-B-Po Nr.: UU38622 Isolde	19:15 - 21:00 HipHop Vorführgruppe ab 17 Jahre
	20:30 - 21:30 Pilates Nr.: UU38602 Tanja	20:00 - 21:00 Indoor Cycling Nr.: UU38714 Marc		Lisa

Programmstart: Montag, 14. September 2020 **Volkshochschule Metzingen-Ermstal** | **Mit uns lernen.**

Anmeldung über die VHS Metzingen (Tel.: 07123 9293-0), unter Angabe der Kursnummer.
In den Schulferien ist der Raum geschlossen.

Mitglieder der Freizeitsportabteilung von TuS und TVN zahlen ermäßigte Kursgebühren.

Die Kurse ohne Nummer laufen NICHT über die VHS!