



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



Herbst/Winter 10. September - 16. Februar 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		9:00 - 10:00 Indoor Cycling Nr.: PU38712 Mies		
14:45 - 16:15 Memory-Bewegung nicht nur für den Kopf Nr.: PU38910 Brigitte u. Regina		15:00 - 16:00 Fit für Hundert Nr.: PU38900 Isolde		15:00 - 16:00 HipHop 9-14 Jahren Anfänger Nr.: PU38800 Marina, Nadine, Luisa
16.30-17.30 Indoor Cycling Senioren ab 60 und Reha-Patienten Nr.: PU38903 Gorica ab 17.09.2018	16.15-17.15 Uhr Diabetessport Nr.: PU38400 Renate	16:00 - 17:00 Rücksicht auf den Rücken Nr.: PU38500 Isolde	16:00 - 17:00 Aktiv Älter werden Nr.: PU38901 Uschi	16:00 - 17:00 HipHop 9-14 Jahren Fortgeschrittene Nr.: PU38801 Marina, Nadine, Luisa
17:30 - 18:30 Fitnessmix Nr.: PU38614 Afsane	17:30 - 18:30 Sport nach Krebs für Frauen Nr.: PU38405 Renate	17:00-18.00 Versehrten Sport	17.00 - 18.00 Rheuma Liga Uschi	
18:30 - 19:30 Indoor Cycling Nr.: PU38710 Esther	18:30 - 19:30 Indoor Cycling ab 50 Nr.: PU38905 Renate	18:00 - 19:00 Rythmische Gymnastik Nr.: PU38625 Ulrike Sippli		18:00 - 19:00 Indoor Cycling Nr.: PU38718 Gudrun
19:30 - 20:30 Indoor Cycling Fortgeschrittene Nr.: PU38711 Oliver	19:30 - 20:30 Pilates Nr.: PU38601 Tanja	19:00 - 20:00 Indoor Cycling Nr.: PU38713 Marc	19:00 - 20:00 Intensivgymnastik und B-B-Po Nr.: PU38622 Isolde	19:15 - 21:00 HipHop Vorgührgruppe ab 17 Jahre
	20:30 - 21:30 Pilates Nr.: PU38602 Tanja	20:00 - 21:00 Indoor Cycling Nr.: PU38714 Marc	20:00 - 21:00 Indoor Cycling Nr.: PU38716 Katarina	Claudia (nicht über die vhs)

Programmstart: Montag, 10. September 2018

Anmeldung über die VHS-Metzingen (Tel.: 07123 92930), unter Angabe der Kursnummer.

In den Schulferien ist der Raum geschlossen.

Mitglieder der Freizeitsportabteilung von TuS und TVN zahlen ermäßigte Kursgebühren.