

Fitness für Erwachsene - Abteilung Turnen des TUS Holzkirchen

Rundum fit

Fitness mit Kleingeräten, Step und mehr

Andrea Herberg

Montags 08:00-09:00 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

Erweiterte Rückbildung mit Baby*

Britta Ammann

Montags 09.00-10.00 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

Anmeldung: 08024/474285

Jazzdance

Ulrike Lehmann

Montags 19.00-20.00 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

Konditionsgymnastik

Andrea Herberg

Montags 19.00-20.15 Uhr

Batusa Dreifachturnhalle, Halle 3

Fit – Fun – Function

Andrea Remuta

Montags, 20.15-21.45 Uhr

Einfachturnhalle Grundschule Baumgartenstr.

Bauch – Beine – Po

Sabine Schreiber

Dienstags 08.00-09.00 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

Nordic Walking

(Anfänger auf Nachfrage)

Dienstags 08.30-09.30 Uhr

Petra Walter 08024/7505 (08:30-09:30)

Power-Rücken

Andrea Jäger

Dienstags 19.00-20.00 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr

Yoga 14-25 Jahre

Britta Ammann

Dienstags 19.15-20.15 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

Tigerobics

Britta Ammann

Dienstags 20.15-21.30 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

Fitness Light

Andrea Jäger

Dienstags 20:00-21:00 Uhr

Einfachturnhalle Grundschule Baumgartenstr.

Zumba

Peter Grohrock

Mittwochs 08.00-09.00 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

Rückenkurs

mit Pluspunkt Gesundheit

Petra Walter

Mittwoch 08.30-09.30 Uhr

Praxis Movita

Pilates

Chr. Schüttpelz

Mittwochs 18.00-19.00 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

Yoga

Britta Ammann

Mittwoch 19.00-20.00 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

Zumba Kurs*

Tiina Gröbner.

Mittwochs 20.15-21.15 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

TRX Kurs*

Petra Walter

20.30-21.30 Uhr

Einfachturnhalle Grundschule Baumgartenstr.

Pilates

Sabine Schreiber

Donnerstags 08.00-09.00 Uhr

Yoga Kurs

Dagmar Beckmann

Donnerstags 08.30-09.30 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

Bauch – Beine – Po

Sabine Schreiber

Dienstags 18.00-19.00 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

Zumba for beginners

Peter Grohrock

Donnerstags 19.00-20.00 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

Rundum fit

Fitness mit Kleingeräten, Step und mehr

Andrea Herberg

Donnerstags 20.00-21.00 Uhr

Vitaltraining

für den ganzen Körper

Petra Walter

Freitags 08.15-09.15 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

ZUMBA-Kurs*

Tina Gröbner.

Freitags 09.15-10.45 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

Fit mit Flexibar

Natalie Krause

Freitags 18.00-19.00 Uhr

Gymnastikraum Grundschule Baumgartenstr.

Gebühren falls nicht anders angegeben:

Für TUS-Mitglieder kostenfrei

Mit * gekennzeichnete Kurse: 20,00 für TUS-Mitglieder, ansonsten 50,00 EUR

Weitere Informationen:

www.turnen.tus-holzkirchen.de/erwachsenenprogramm.html