# *Aktiv und Gesund im T B C*

## *(früher Frauenabteilung)*

## *Gymnastik für alle - Montag bis Donnerstag*

### *Montag*

*10.15 – 11.15 Uhr* Jahnsaal, TBC Vereinsgelände

***Balance, Care und Pilates***

Mit Pilates-Elementen und Balance-Training bleiben wir im Gleichgewicht, erhalten mehr Sicherheit und Körpergefühl

***Übungsleiterin: Andrea von Poswik***

**----------**

18:15 – 19:15 Uhr Turnhalle der Schillerschule

**Mobil und gesund durch Gymnastik**

Bei sanfter Gymnastik zur entsprechenden Musik wird die Mobilität gesteigert

***Übungsleiterin: Christine Aust-Bendele***

***----------***

### *Dienstag*

*09:30 – 10:30 Uhr Jahnsaal TBC Vereinsgelände*

**Fit ab 50** (für Damen ***und*** Herren)

Mit Gleichgewichtsübungen, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur halten wir unseren Körper fit

**Übungsleiterin: Angelika Wedel**

---

### *Mittwoch*

17:30 – 18:30 Uhr Turnhalle der Schillerschule

**Fitness zum Wohlfühlen (für Damen *und* Herren)**

Angebot für sportliche Damen **und** Herren, die sich nach vielfältigen Bewegungsformen zu fetziger Musik wohlfühlen wollen.

***Übungsleiterin: Christel Zahn***

***----------***

### *Donnerstag*

18:15 – 19:15 Uhr Turnhalle Jahn-Realschule

**Klassische Gymnastik**

Angesprochen werden Frauen aller Altersgruppen, geübte und Neueinsteigerinnen

**Übungsleiterin : Verena Rosner**

***Stand November 2025***

Ansprechpartner Geschäftsstelle des TBC 0711/5490178

***Website: www.tbcannstatt.de***