



# *Frauenabteilung im T B C*

## *Gymnastik für alle - Montag bis Donnerstag*

### *Montag*

10.00 – 11.00 Uhr Jahnsaal, TBC Vereinsgelände

#### **Balance, Care und Pilates**

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

Übungsleiterin: **Birgit Stief (Wiede-Renz)**

-----

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*

09:00 – 10:00 Uhr Tennishalle TBC Vereinsgelände

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

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

-----

10:15 – 11:15 Uhr Jahnsaal, TBC Vereinsgelände

#### **Fitness 50 +** (für Damen **und** Herren)

Übungsleiterin: **Angelika Wedel**

-----

11.30 – 12.30 Uhr Jahnsaal, TBC Vereinsgelände

#### **Seniorengymnastik** (für Damen **und** Herren)

Mit Musik und Gymnastikgeräten soll die körperliche Fitness erhalten bleiben

Übungsleiterin: **Gudrun Klane-Kaiser**

### *Mittwoch*

17:30 – 18:30 Uhr Turnhalle der Schillerschule

#### **LadyFit**

Geboten wird ein abwechslungsreiches Programm mit Musik, zur Förderung und zur *Erhaltung von Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit*

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**

-----

19:30 – 20:30 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**

**Stand Januar 2021**

Ansprechpartnerin in der TBC Frauenabteilung: **Gisela Faißt**, Tel 0711/56 01 88 und **Monika Fischer**,  
Tel.: 0711/56 90 17, **E-Mailadresse: TBC-Frauen@gmx.de – Website: www.tbcannstatt.de**