

Frauenabteilungs-Sportgruppen 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: ***Cheyenne Brajan***

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***

11.00 – 12.00 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***

19:45 – 20:45 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 März/Apri2024