

1. Woche

Montag	15.04.2019	19:45 - 20:45	Fitness Mix: Langhantel mit Anne	
Dienstag	16.04.2019	09:00 - 10:00 10:15 - 11:15 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00	Damen-Gymnastik (Nachholtermin) mit Anne Präventions-Kurs für Herren mit Anne Jumping mit Sandra *) Jumping mit Sandra *)	
Mittwoch	17.04.2019	09:30 - 10:30	Fitness 50+ mit Kerstin	
Donnerstag	18.04.2019	10:00 - 11:00 17:30 - 18:30 18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	Gymnastik mit Handgeräten mit Sylvia Wirbelsäulengymnastik mit Elke Nachholtermine Gäste willkommen	
Samstag	20.04.2019	09:00 - 10:30 10:30 - 11:30	Spiel und Spaß für Väter und Kinder mit Pierre Jumping mit Sandra *)	

2. Woche

Dienstag	23.04.2019	09:00 - 10:00 10:15 - 11:15 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00	Damen-Gymnastik mit Anne Präventions-Kurs für Herren mit Anne Jumping mit Julia *) Jumping mit Julia *)	
Mittwoch	24.04.2019	19:15 - 20:15	Ausdauer-/Functional-Training mit Birgit M.	
Donnerstag	25.04.2019	19:00 - 20:00	Fitness Mix: HIIT mit Annika	
Freitag	26.04.2019	15:00 - 16:30 17:45 - 18:45	Spiel und Spaß für Kinder von 3-7 Jahren mit P. Power Workout mit Hanteln mit Birgit M.	
Samstag	27.04.2019	10:30 - 11:30 11:30 - 12:30	Jumping mit Sandra *) Jumping für KIDS (ca. 6-8 J.) mit Sandra *)	



Kinderangebote: 2,50 € - Egal ob Mitglied oder Nichtmitglied!
Kostenbeitrag pro Stunde: 2,50 € für Mitglieder (oder Fitnesskarte)
Kostenbeitrag pro Stunde: 3,50 € für Nichtmitglieder
 Zu zahlen bei den Übungsleiter/-innen - **Keine Anmeldung erforderlich.**



***) Jumping Fitness:** 5,00 € für Mitglieder / 10,00 € für Nichtmitglieder/3,50 € für Kinder
Anmeldung notwendig unter www.tus-schildgen.de/jumping-fitness

Alle Angebote finden in der TuS-Sporthalle statt: Zum Scheider Feld 31, 51467 Bergisch Gladbach



Änderungen vorbehalten. Aktuelle Infos: www.tus-schildgen.de