

Let's Move - Gesund durch den Winter - Fit im Frühjahr

Kursangebote für Erwachsene

Januar - April 2020

Kursnr.	Kursname	Datum	Tag	Uhrzeit	Termine	Kosten*	Raum	Teilnehmer**
Y1A-1 20	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) I	20.01.2020 - 27.04.2020	Montag	16:30 - 18:00 Uhr	12	84,- / 168,- Euro	Gym.-Raum	6 - 10
Y2A-1 20	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) II	20.01.2020 - 27.04.2020	Montag	18:00 - 19:30 Uhr	12	84,- / 168,- Euro	Gym.-Raum	6 - 10
T1-1 20	Tai Chi für Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	20.01.2020 - 30.03.2020	Montag	19:45 - 21:15 Uhr	10	70,- / 140,- Euro	Gym.-Raum	6 - 12
S1-1 20	Fit in der Schwangerschaft	auf Nachfrage	Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr		7,50 € / 12,50 € pro Termin	Kl. Saal	5 - 10
H1-1 20	Hui Chun Gong für Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	14.01.2020 - 31.03.2020	Dienstag	18:30 - 19:30 Uhr	11	55,- / 110,- Euro	Gym.-Raum	6 - 12
P1A-1 20	Pilates für TN mit erweiterten Kenntnissen	22.01.2020 - 08.04.2020	Mittwoch	18:15 - 19:15 Uhr	10	60,- / 120,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
Y1F-1 20	Faszienyoga	22.01.2020 - 01.04.2020	Mittwoch	19:30 - 20:45 Uhr	10	80,- / 160,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
M1-1 20	Mami Workout mit Baby	23.01.2020 - 19.03.2020	Donnerstag	9:30 - 10:30 Uhr	8	60,- / 100,- Euro	Kl. Saal	5 - 10
S2-1 20	Rückbildungsgymnastik	auf Nachfrage	Donnerstag	11:00 - 12:00 Uhr		7,50 € / 12,50 € pro Termin	Kl. Saal	5 - 10
O1-1 20	Osteoporosegymnastik	NEU 23.01.2020 - 02.04.2020	Donnerstag	15:00 - 16:00 Uhr	10	50,- / 80,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
Q1B-1 20	Qi Gong Basiskurs I	16.01.2020 - 23.04.2020	Donnerstag	18:00 - 19:30 Uhr	12	96,- / 192,- Euro	Gym.-Raum	8 - 10
Q1A-1 20	Qi Gong Basiskurs II	16.01.2020 - 23.04.2020	Donnerstag	19:45 - 21:15 Uhr	12	96,- / 192,- Euro	Gym.-Raum	8 - 10
Y1B-1 20	Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Entspannung	16.01.2020 - 26.03.2020	Donnerstag	19:30 - 21:00 Uhr	10	60,- / 120,- Euro	Kl. Saal	8 - 15

Kursangebote für Kinder

R1-1 20	"Kleine Rücken ganz stark" Präventiver Rückenschulkurs für Kinder	NEU 23.01.2020 - 02.04.2020	Donnerstag	16:30 - 17:45 Uhr	10	50,- / 70,- Euro	Gym.-Raum	8 - 15
---------	--	------------------------------------	------------	-------------------	----	------------------	-----------	--------

Stand: 01.12.2019

Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Webseite: www.turnerschaft-heddernheim.de oder im Eingangsbereich der Turnhalle.
Gerne können Sie auch per E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de oder telefonisch Kontakt aufnehmen: 069 / 57 75 33

*) Preise für Mitglieder und Nicht-Mitglieder
**) Mind. Teilnehmeranzahl - max. Teilnehmeranzahl

Let's Move - Gesund durch den Winter - Fit im Frühjahr

Kursangebote für Erwachsene

April - Juli 2020

Kursnr.	Kursname	Datum	Tag	Uhrzeit	Termine	Kosten*	Raum	Teilnehmer**
Y3A-1 20	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) I	04.05.2020 - 12.06.2020	Montag	16:30 - 18:00 Uhr	8	56,- / 112,- Euro	Gym.-Raum	6 - 10
Y4A-1 20	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) II	04.05.2020 - 12.06.2020	Montag	18:00 - 19:30 Uhr	8	56,- / 112,- Euro	Gym.-Raum	6 - 10
T2-1 20	Tai Chi für Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	20.04.2020 - 29.06.2020	Montag	19:45 - 21:15 Uhr	10	70,- / 140,- Euro	Gym.-Raum	6 - 12
Y1C-1 20	Yoga am Vormittag	21.04.2020 - 23.06.2020	Dienstag	9:30 - 10:45 Uhr	9	45,- / 90,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
H2-1 20	Hui Chun Gong für Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	21.04.2020 - 30.06.2020	Dienstag	18:30 - 19:30 Uhr	9	45,- / 90,- Euro	Gym.-Raum	6 - 12
P2A-1 20	Pilates für TN mit erweiterten Kenntnissen	06.05.2020 - 01.07.2020	Mittwoch	18:15 - 19:15 Uhr	7	42,- / 84,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
Y2F-1 20	Fasziyoga	22.04.2020 - 24.06.2020	Mittwoch	19:30 - 20:45 Uhr	10	80,- / 160,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
O2-1 20	Osteoporosegymnastik	NEU 23.04.2020 - 04.06.2020	Donnerstag	15:00 - 16:00 Uhr	6	30,- / 48,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
Y2B-1 20	Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Entspannung	23.04.2020 - 25.06.2020	Donnerstag	19:30 - 21:00 Uhr	8	48,- / 96,- Euro	Kl. Saal	8 - 15

Kursangebote für Kinder

R2-1 20	"Kleine Rücken ganz stark" Präventiver Rückenschulkurs für Kinder	NEU 23.04.2020 - 04.06.2020	Donnerstag	16:30 - 17:45 Uhr	6	30,- / 42,- Euro	Gym.-Raum	8 - 15
---------	--	------------------------------------	------------	-------------------	---	------------------	-----------	--------

Workshops

Januar - Juli 2020

TD1-1 20	Disco-Fox für Einsteiger	02.02.2020	Sonntag	16:00 - 17:45 Uhr	1	10,- / 15,- Euro	Gr. Saal	5 - 12 Paare
TD2-1 20	Disco-Fox für Fortgeschrittene	07.03.2020	Samstag	16:00 - 17:45 Uhr	1	10,- / 15,- Euro	Kl. Saal	5 - 12 Paare
TW1-1 20	Wiener Walzer für Einsteiger	08.03.2020 + 15.03.2020	Sonntag	16:00 - 17:45 Uhr	2	20,- / 30,- Euro	Gr. Saal	5 - 12 Paare
TW2-1 20	Wiener Walzer für Fortgeschrittene	21.03.2020 - 22.03.2020	Sa. + So.	16:00 - 17:45 Uhr	2	20,- / 30,- Euro	Gr. Saal	5 - 12 Paare
W1-1 20	Tanz Workshop für Einsteiger / Wiedereinsteiger (8in8)	23.04.2020 - 04.06.2020	Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr	8	80,- / 120,- Euro	Gr. Saal	5 - 12 Paare

Stand: 01.12.2019

Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Webseite: www.turnerschaft-hedderheim.de oder im Eingangsbereich der Turnhalle.
Gerne können Sie auch per E-Mail: kontakt@turnerschaft-hedderheim.de oder telefonisch Kontakt aufnehmen: 069 / 57 75 33

*) Preise für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

**) Mind. Teilnehmeranzahl - max. Teilnehmeranzahl