

## Neuer Sportkurs der TSG

### Spinning 18:15-19:15 Uhr ab 23. Februar, montags

mit Chrissi Tel.: 015170145250

Studio 1, Brockhäuser Str.86

*Es werden jede Menge Kalorien verbrannt, du kannst dich richtig auspowern bei fetziger Musik und Motivation der Trainer/in!*

18 Übungseinheiten,

TSG-Mitglieder 45,00 €/ Nichtmitglieder 80,00 €



### In folgenden Kursen sind noch Plätze frei:

#### Bauch-Beine-Po (18:30-19:30 Uhr) ab 13. Januar, dienstags

mit Lilly Tel.: 0174 9201493

*Ein dynamisches Workout begleitet von mitreißender Musik*

Astrid-Lindgren Halle

24 Übungseinheiten, **Jahresticket für TSG Mitgl. 45,00€**

TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 88,00 €

#### Tabata-Fit-Mix (19 -20 Uhr) ab 07. Januar, mittwochs

mit Krissy Tel.: 017681483818

*„Power dich aus“ beim Tabata-Fit-Mix. Ein hoch intensives Workout lässt dich fit werden mit toller Gesellschaft und mitreißender Musik*

Gymnastikhalle der Dreifachhalle

26 Übungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00€**

TSG-Mitglieder 52,00 €/ Nichtmitglieder 96,00 €

#### Dance Fit (19:15-20:15 Uhr) ab 14. Januar, mittwochs

mit Denise Tel.: 017672325164

*Ein süchtig machendes Tanz-Fitness-Programm, das auf funktionellem Training mit sehr starkem Fokus auf Musikalität und lyrischem Ausdruck basiert, du wirst es lieben!*

Kardinal von Galen Halle

24 Übungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00€**

TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 88,00 €

#### Power Fitness Flow (19-20 Uhr) ab 08. Januar, donnerstags

mit Krissy Tel.: 017681483818

*Ein dynamisches Power Workout. Hier verschmelzen Kraft und Ausdauer zu einem harmonischen Training. Spüre den Flow und erreiche deine Fitnessziele!*

Kardinal von Galen Halle

24 Übungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00 €**

TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 88,00 €

**Bei allen Kursen, die schon laufen, passen wir die Kursbeiträge an!**