

# Sport Spezial - Schnuppern

**Kurs Nr.  
23-10d**

**Zeitraum:** Oktober – Dezember 2023 Kurs 9 x 60 Min.

**Kursgebühr:** 39 €, für Mitglieder 19 €

**Kurs-Ort:** Vereinsheim Am Strasserwinkel (VH), Grundschule (GS),  
Mittelschule (MS), Grundschule-Gymnastikraum(GSGym)

**Teilnehmerkreis:** Für alle Altersgruppen geeignet, max. 8 Teilnehmer

**Kursleitung:** Ausgebildete C-Trainer, Yogatrainer, Zumbainstructorin

Lernen Sie die verschiedenen Angebote im Sport Spezial kennen!

Montag - Power Dance 18:30 Uhr – Hab Spaß, dich bei fetziger Musik zu bewegen (GS)

Montag - Body Power 20:00 Uhr – Kondition, Kraft und Ausdauer fördern (VH)

Dienstag – Power Dance 18:30 Uhr – Schrittkombinationen mit fetziger Musik (GS-Gym)

Mittwoch - Bodyfit 18:30 Uhr – Mit Kleingeräten mal Cardio, Kraft oder Ausdauer (MS)

Mittwoch - Yoga 20:10 Uhr – Für Anfänger/Fortgeschrittene zum Ausklang des Tages (VH)

Donnerstag - Yoga 7:30 Uhr – Gestärkt und entspannt in den Tag starten (VH).

Donnerstag - Body Styling 20:00 Uhr – Mit Musik trainieren wir alle Muskelgruppen (VH)

**Fragen und Anmeldungen an:** [kurse@tsgmaisach.de](mailto:kurse@tsgmaisach.de) (08141-2285188)