SGL: Sport - Gesundheit - Lebensfreude im TuS Sudweyhe / Erker

Kurs- und Langzeitangebote von August bis Dezember 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				LZA 4.14 9.00 – 9.45 **Reha Wirbelsäulengymnastik** mit Monika
Kurs 31 – Start: 05.08.2024 10.00 – 11.00 **Yoga** mit Sabine	LZA 4.6 10.15 – 11.00 **Reha Wirbelsäulengymnastik** mit Yvonne	Kurs 26.4 – Start: 04.09.2024 10.15 – 11.15 **Pilates** mit Ina	Kurs 34.1 – 05.09.2024 9.00 – 10.00 **Drums alive** mit Ina	LZA 4.11 10.00 – 10.45 **Reha Wirbelsäulengymnastik** mit Monika
Kurs 31.3 – Start: 05.08.2024 11.15 – 12.15 **Yoga** mit Sabine	LZA 4.7 11.15 – 12.00 **Reha Wirbelsäulengymnastik** mit Yvonne			
LZA 4.3 16.00 – 16.45 **Reha Wirbelsäuengymnastik** mit Elke	Kurs 26.3 a – Start: 06.08.2024 16.30 – 17.30 **Pilates** mit Monika	LZA 4.13 17.15 – 18.00 **Reha Wirbelsäulengymnastik** mit Elke	Kurs 36 – Start: 08.08.2024 16.45 – 17.30 **Kreatives Kindertanzen** mit Merve	
LZA 4.8 17.00 – 17.45 **Reha Schulter/Nacken** mit Elke	Kurs 26.3 – Start: 06.08.2024 17.45 – 18.45 **Pilates** mit Monika	LZA 4.9 18.15 – 19.00 **Reha Wirbelsäulengymnastik** mit Elke	Kurs 31.2 – Start: 01.08.2024 18.00 – 19.00 **Yoga** mit Sabine	
Kurs 8 – Start: 05.08.2024 18.00 – 19.00 **Fit und Fun** mit Elke	Kurs 16 – Start: 03.09.2024 19.00 – 20.00 **Man - Power** mit Ina	Kurs 42 – Start: 06.08.2024 19.15 – 20.15 **Tabata** mit Jenny	Kurs 31.1 – Start: 01.08.2024 19.15 – 20.15 **Yoga** mit Sabine	
LZA 4.12 19.15 – 20.00 **Reha Wirbelsäulengymnastik** mit Janine				
		Kursangebot (Kurs)	**=> Kurzmitgliedschaft**	**Raiffeisenstr. 8, 28844 Weyhe** **www.tus-sudweyhe.de**
Stand: Juli 2024		**Langzeitangebot (LZA)**	**=> Vollmitgliedschaft**	**Tel: 04203/1330, Fax: 785573**