

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

Kurs- und Langzeitangebote von April bis Juni 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				LZA 4.14
				9.00 – 9.45
				Reha Wirbelsäulengymnastik mit Monika
Kurs 31 – Start: 08.04.2024	LZA 4.6	Kurs 26.4 – Start: 03.04.2024	Kurs 34.1 – 04.04.2024	LZA 4.11
10.00 – 11.00	10.15 – 11.00	10.15 – 11.15	9.00 – 10.00	10.00 – 10.45
Yoga mit Sabine	Reha Wirbelsäulengymnastik mit Yvonne	Pilates mit Ina	Drums alive mit Ina	Reha Wirbelsäulengymnastik mit Monika
Kurs 31.3 – Start: 08.04.2024	LZA 4.7			
11.15 – 12.15	11.15 – 12.00			
Yoga mit Sabine	Reha Wirbelsäulengymnastik mit Yvonne			
LZA 4.3	Kurs 26.3 a – Start: 09.04.2024	LZA 4.13	Kurs 36 – Start: 18.04.2024	
16.00 – 16.45	16.30 – 17.30	17.15 – 18.00	16.45 – 17.30	
Reha Wirbelsäulengymnastik mit Elke	Pilates mit Monika	Reha Wirbelsäulengymnastik mit Elke	Kreatives Kindertanzen mit Merve	
LZA 4.8	Kurs 26.3 – Start: 09.04.2024	LZA 4.9	Kurs 31.2 – Start: 04.04.2024	
17.00 – 17.45	17.45 – 18.45	18.15 – 19.00	18.00 – 19.00	
Reha Schulter/Nacken mit Elke	Pilates mit Monika	Reha Wirbelsäulengymnastik mit Elke	Yoga mit Sabine	
Kurs 8 – Start: 08.04.2024	Kurs 16 – Start: 02.04.2024	Kurs 42 – Start: 03.04.2024	Kurs 31.1 – Start: 04.04.2024	
18.00 – 19.00	19.00 – 20.00	19.15 – 20.15	19.15 – 20.15	
Fit und Fun mit Elke	Man - Power mit Ina	Tabata mit Jenny	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: März 2024		Langzeitangebot (LZA)	=> Vollmitgliedschaft	Tel: 04203/1330, Fax: 785573