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

Kurs- und Langzeitangebot August bis Dezember 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Kurs 21 – Start: 03.09.2024 09.00 – 10.00 **Bauch-Po-Bein“plus“** mit Ina	LZA 2.1 – A + F 9.45 – 10.30 **Präventive Wirbelsäulengymnastik** mit Olaf	Kurs 7.1 – Start: 08.08.2024 8.45 - 9.45 **Fit werden – Fit bleiben** mit Michel	
Kurs 6 – Start: 05.08.2024 09.00 – 10.00 **Beckenbodentraining** mit Kerstin		LZA 2.2 – A + F 10.45 – 11.30 **Präventive Wirbelsäulengymnastik** mit Olaf		Kurs 18 – Start: 02.08.2024 10.00 – 11.00 **Fit for Life** mit Sabine
Kurs 14 – Start: 05.08.2024 10.15 – 11.00 **Nackenschule** mit Kerstin		LZA 2.3 – A + F 11.45 – 12.30 **Präventive Wirbelsäulengymnastik** mit Olaf	LZA 2.8 – A + F 11.15 – 12.00 **Präventive Wirbelsäulengymnastik** mit Michel	
	LZA 7 11.15 – 12.00 **ErlebniSTanz** mit Dunja			
Kurs 13 – Start: 05.08.2024 14.00 – 15.00 **Osteoporose** mit Monika	LZA 8.1 14.00 – 15.00 **Seniorenturnen I** mit Kerstin	LZA 8.2 14.00 – 15.00 **Seniorenturnen II** mit Susanne		
LZA 2.9 – A + F 17.15 – 18.00 **Präventive Wirbelsäulengymnastik** mit Silke	LZA 5.1 16.00 – 17.00 **Breakdance (F)** mit Michel	LZA 2.4 - A + F 17.15 – 18.00 **Präventive Wirbelsäulengymnastik** mit Dominik	LZA 5 16.30 – 17.30 **Breakdance (A)** mit Michel	
LZA 2.10 - A + F 18.15 – 19.00 **Präventive Wirbelsäulengymnastik** mit Silke	Kurs 20 – Start: 03.09.2024 17.45 – 18.45 **Bauch-Po-Bein „plus“** mit Ina	LZA 2.5 - A + F 18.15 – 19.00 **Präventive Wirbelsäulengymnastik** mit Sabrina	Kurs 19 – Start: 05.09.2024 18:00 – 19:00 **Bauch-Po-Bein“plus“** mit Ina	Kurs 3 – Start: 02.08.2024 18:00 – 19:00 **Zumba** mit Herwig
LZA 3.1 19.15 – 20.30 **Tanzen als Freizeitsport** mit Thorsten	Kurs 9 – Start: 06.08.2024 19.00 – 20.00 **Aktiv + Fit** mit Mailyn	LZA 2.6 - A + F 19.15 – 20.00 **Präventive Wirbelsäulengymnastik** mit Sabrina	Kurs 2 – Start: 05.09.2024 19:15 – 20:15 **Step** mit Ina	
LZA 3.2 - F 20.30 – 22.00 **Tanzen als Freizeitsport** mit Thorsten	LZA 3.3 - F 20.30 – 22.00 **Tanzen als Freizeitsport** mit Thorsten	LZA 2.7 - A + F 20.15 – 21.00 **Präventive Wirbelsäulengymnastik** mit Sabrina		
Stand:	**A = Anfänger**	**Kursangebot (Kurs)**	**=> Kurzmitgliedschaft**	**Raiffeisenstr. 8, 28844 Weyhe**
Juli 2024	**F = Fortgeschrittene**	**Langzeitangebot (LZA)**	**=> Vollmitgliedschaft**	**www.tus-sudweyhe.de Tel: 04203/1330**