

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

Kurs- und Langzeitangebot April bis Juni 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Kurs 21 – Start: 02.04.2024 09.00 – 10.00 <b>Bauch-Po-Bein“plus“</b> mit Ina	LZA 2.1 – A + F 9.45 – 10.30 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Olaf	Kurs 7.1 – Start: 04.04.2024 8.45 - 9.45 <b>Fit werden – Fit bleiben</b> mit Michel	
Kurs 6 – Start: 08.04.2024 09.00 – 10.00 <b>Beckenbodentraining</b> mit Kerstin		LZA 2.2 – A + F 10.45 – 11.30 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Olaf		Kurs 18 – Start: 05.04.2024 10.00 – 11.00 <b>Fit for Life</b> mit Sabine
Kurs 14 – Start: 08.04.2024 10.15 – 11.00 <b>Nackenschule</b> mit Kerstin		LZA 2.3 – A + F 11.45 – 12.30 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Olaf	LZA 2.8 – A + F 11.15 – 12.00 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Michel	
	LZA 7 11.15 – 12.00 <b>ErlebniSTanz</b> mit Dunja			
Kurs 13 – Start: 08.04.2024 14.00 – 15.00 <b>Osteoporose</b> mit Monika	LZA 8.1 14.00 – 15.00 <b>Seniorenturnen I</b> mit Kerstin	LZA 8.2 14.00 – 15.00 <b>Seniorenturnen II</b> mit Susanne		
LZA 2.9 – A + F 17.15 – 18.00 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Silke	LZA 5.1 16.00 – 17.00 <b>Breakdance (F)</b> mit Michel	LZA 2.4 - A + F 17.15 – 18.00 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Dominik	LZA 5 16.30 – 17.30 <b>Breakdance (A)</b> mit Michel	
LZA 2.10 - A + F 18.15 – 19.00 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Silke	Kurs 20 – Start: 02.04.2024 17.45 – 18.45 <b>Bauch-Po-Bein „plus“</b> mit Ina	LZA 2.5 - A + F 18.15 – 19.00 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sabrina	Kurs 19 – Start: 04.04.2024 18:00 – 19:00 <b>Bauch-Po-Bein“plus“</b> mit Ina	Kurs 3 – Start: 05.04.2024 18:00 – 19:00 <b>Zumba</b> mit Herwig
LZA 3.1 19.15 – 20.30 <b>Tanzen als Freizeitsport</b> mit Thorsten	Kurs 9 – Start: 02.04.2024 19.00 – 20.00 <b>Aktiv + Fit</b> mit Mailyn	LZA 2.6 - A + F 19.15 – 20.00 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sabrina	Kurs 2 – Start: 04.04.2024 19:15 – 20:15 <b>Step</b> mit Ina	
LZA 3.2 - F 20.30 – 22.00 <b>Tanzen als Freizeitsport</b> mit Thorsten	LZA 3.3 - F 20.30 – 22.00 <b>Tanzen als Freizeitsport</b> mit Thorsten	LZA 2.7 - A + F 20.15 – 21.00 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sabrina		
<b>Stand:</b>	<b>A = Anfänger</b>	<b>Kursangebot (Kurs)</b>	<b>=&gt; Kurzmitgliedschaft</b>	<b>Raiffeisenstr. 8, 28844 Weyhe</b>
<b>März 2024</b>	<b>F = Fortgeschrittene</b>	<b>Langzeitangebot (LZA)</b>	<b>=&gt; Vollmitgliedschaft</b>	<b><a href="http://www.tus-sudweyhe.de">www.tus-sudweyhe.de</a> Tel: 04203/1330</b>

