



*offen & gut*



**TuS Stöcken-Dahlebrück 1885 e.V.**

## ***Kursprogramm***

**Herbst 2010**

### **Anmeldungen zu den einzelnen Kursen bei:**

Diplomsportlehrer H.-J. Wagner Tel.: 0176/83050739 oder 02353/137122

- alle Kurse sind für Mitglieder und Nichtmitglieder mit Kursgebühren verbunden.
- Die Kurse werden von Fitnesstrainerinnen, Sportwissenschaftlerinnen und einem Diplomsportlehrer geleitet. Alle Kursleiter verfügen außerdem über Sonderlizenzen im Gesundheits- oder Fitnessbereich
- Die Kursgebühren werden für fast alle Kurse von den meisten Krankenversicherungsträgern erstattet.

**!!Informieren Sie sich auch an gleicher Stelle oder unter [www.tsd-sport.de](http://www.tsd-sport.de) über unser umfangreiches Sportangebot in zahlreichen Abteilungen!!**

<b>Kursbezeichnung</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Termin</b>	<b>Kursleitung</b>
Rücken-Fit	Montag 09:00 – 10:00 Uhr	TSD-Sporthalle	13.09.	H.-J. Wagner
Fit und Mobil für Seniorinnen	Montag 10:00 – 11:00 Uhr	TSD-Sporthalle	13.09.	H.-J. Wagner
Allgemeine-Prävention „Fit durch den Winter“	Montag 19:30 – 20:30 Uhr	Sporthalle Klagebach	20.09.	H.-J. Wagner
„Cardio-Aktiv“	Dienstag 09:00 – 10:00 Uhr	TSD-Sporthalle	14.09.	H.-J. Wagner
Fit und Mobil für Senioren	Dienstag 10:00 – 11:00 Uhr	TSD-Sporthalle	14.09.	H.-J. Wagner
Sanftes Rückentraining mit dem Felxibar	Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr	TSD-Sporthalle	14.09.	Julia Aufmkolk
TSD-Power-Aero-Gym (TSD-PAG)	Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr	TSD-Sporthalle	14.09.	Julia Aufmkolk
Fit und Aktiv im Studio	Donnerstag 18:30 – 20:00 Uhr	TSD-Fitnessstudio	16.09.	H.-J. Wagner
TSD-Aqua-Fitness	Donnerstag 19:15 – 20:00 Uhr Donnerstag 20:15 – 21:00 Uhr	Schwimmhalle Löh	09.09.	Julia Aufmkolk Petra Saake