

Stand: April 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Knieschule <i>Forum</i> 10.00-11.00 Uhr 80 € Mitgl./ 95 € NM Alexandra	Beckenboden <i>Forum</i> 9.00-10.00 Uhr 65 € Mitgl./ 80 € NM Anja	Aquafitness <i>Stadtbad Ditzingen</i> 8.00 Uhr 75 € Mitgl./ 90 € NM Anja	Bewegen statt schonen 50+ / Halle 9.15-10.15 Uhr 65 € Mitgl./ 80 € NM Alba	Rollator-Fitness <i>Forum</i> 11.00-11.45 Uhr 60 € Mitgl./ 75 € NM Alexandra
Bewegen statt schonen 60+ / Halle 11.00-12.00 Uhr 65 € Mitgl./ 80 € NM Alexandra	Sitzgymnastik <i>Halle</i> 10.15-11.00 Uhr 60 € Mitgl./ 75 € NM Martina	Aquafitness <i>Stadtbad Ditzingen</i> 14.15-15.00 Uhr 75 € Mitgl./ 90 € NM Krupa	 Einige Kurse werden aktuell rezertifiziert, welche dann wieder von den Krankenkassen bezuschusst werden.	Antara® <i>Forum</i> 17.30-18.45 Uhr 95 € Mitgl./ 115 € NM Alba
Line Dance <i>Halle</i> 17.00-18.00 Uhr 18.00-19.00 Uhr 65 € Mitgl./ 80 € NM Elke	Fit im Alltag <i>Halle</i> 11.00-12.00Uhr 65 € Mitgl./ 80 € NM Martina	Ganzkörperworkout <i>Halle (5 Termine)</i> 20.00-21.00 Uhr 37,50 € Mitgl./ 45 € NM Mareike		
Aquafitness <i>Stadtbad</i> 18.00-18.45 Uhr 19.00-19.45 Uhr 20.00-20.45 Uhr 75 € Mitgl./ 90 € NM Ortrud	Pilates <i>Forum</i> 17.00-18.00 Uhr 75 € Mitgl./ 90 € NM Sabine	Für die Präventionskurse ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Aktuelle Informationen zu unseren Kursen und zur Anmeldung erhalten Sie unter kurse.tsf-ditzingen.de oder kurse@tsf-ditzingen.de .		
Hatha-Yoga <i>Forum</i> 18.00-19.15 Uhr 19.30-20.45 Uhr 95 € Mitgl./ 115 € NM Annette	 Pluspunkt Gesundheit <small>DEUTSCHER TURNER-BUND</small> Viele unserer Kurse sind mit dem Siegel „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turner-Bunds ausgezeichnet.			

