

Stand: April 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Die gekennzeichneten Kurse werden von vielen Krankenkassen bezuschusst. Erfragen Sie dies vorab bei Ihrer Krankenkasse.	Beckenboden <i>Forum</i> 9.00-10.00 Uhr  Anja 65 € Mitgl./ 80 € NM	Aquafitness <i>Stadtbad Ditzingen</i> 8.00 Uhr  Anja 75 € Mitgl./ 90 € NM	Bewegen statt schonen <i>50+ / Halle</i> 9.15-10.15 Uhr  Alba 65 € Mitgl./ 80 € NM	 Pluspunkt Gesundheit <small>DEUTSCHER TURNER-BUND</small> Viele unserer Kurse sind mit dem Siegel „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turner-Bunds ausgezeichnet.
Line Dance (Halle) 17.00-18.00 Uhr 18.00-19.00 Uhr 65 € Mitgl./ 80 € NM Elke	AlltagsTrainingsProgramm <i>Halle ATP®</i> 10.15-11.00 Uhr 11.15-12.00 Uhr	Ashtanga Yoga <i>Forum</i> 9.00-10.15 Uhr 95 € Mitgl./ 115 € NM Charlotte	Kangatraining <i>Forum</i> 9.30-10.30 Uhr 95 € für 8 Termine Corinna	
Aquafitness (Stadtbad) 18.00-18.45 Uhr 19.00-19.45 Uhr 20.00-20.45 Uhr 75 € Mitgl./ 90 € NM Ortrud	55 € Mitgl./ 70 € NM Klaus Pilates <i>Forum</i> 17.00-18.00 Uhr 75 € Mitgl./ 90 € NM Sabine	KangaBurn HIIT <i>Halle</i> 20.15-21.15 Uhr 95 € für 8 Termine Corinna	Bewegen statt schonen <i>60+ / Halle</i> 10.45-11.45 Uhr 65 € Mitgl./ 80 € NM Corinna	
Hatha-Yoga (Forum) 18.00-19.15 Uhr 19.30-20.45 Uhr 95 € Mitgl./ 115 € NM Annette			Antara® <i>Forum</i> 17.30-18.45 Uhr 95 € Mitgl./ 115 € NM Alba	
			Yogilates <i>Forum</i> 19.00-20.00 Uhr 75 € Mitgl./ 90 € NM Krupa	

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.

