



Stand: September 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Die gekennzeichneten Kurse werden von vielen Krankenkassen bezuschusst. Erfragen Sie dies vorab bei Ihrer Krankenkasse.	Beckenboden Forum 9.00-10.00 Uhr 65 € Mitgl./ 80 € NM  Anja	Aquafitness Stadtbad Ditzingen 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 Forum 11.00-11.45 Uhr 60 € Mitgl./ 75 € NM Alexandra
Line Dance (Halle) 17.00-18.00 Uhr 18.00-19.00 Uhr 65 € Mitgl./ 80 € NM Elke	AlltagsTrainingsProgramm Halle ATP® 10.15-11.00 Uhr 11.15-12.00 Uhr	KangaBurn HIIT Halle 20.15-21.15 Uhr 95 € für 8 Termine Corinna	Kangatraining Forum 9.30-10.30 Uhr 95 € für 8 Termine Corinna	Antara® Forum 17.30-18.45 Uhr 95 € Mitgl./ 115 € NM Alba
Aquafitness (Stadtbad) 18.00-18.45 Uhr 19.00-19.45 Uhr 20.00-20.45 Uhr 75 € Mitgl./ 90 € NM Ortrud	Pilates Forum 17.00-18.00 Uhr 75 € Mitgl./ 90 € NM Sabine		Bewegen statt schonen 60+ / Halle 10.45-11.45 Uhr 65 € Mitgl./ 80 € NM Corinna	Yogilates Forum 19.00-20.00 Uhr 75 € Mitgl./ 90 € NM Krupa
Hatha-Yoga (Forum) 18.00-19.15 Uhr 19.30-20.45 Uhr 95 € Mitgl./ 115 € NM Annette	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 .			Power-Yoga Forum 20.00-21.00 Uhr 75 € Mitgl./ 90 € NM Krupa



Viele unserer Kurse sind mit dem Siegel „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turner-Bunds ausgezeichnet.

