








Stand: Mai 2022

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|---|---|
| Bewegen statt schonen 60+ / Halle 9.15-10.15 Uhr 65 € Mitgl./ 75 € NM Alba  | Beckenboden Forum 9.00-10.00 Uhr 65 € Mitgl./ 75 € NM Anja  | Aquafitness Stadtbad Ditzingen 8.00-8.45 Uhr 75 € Mitgl./ 85 € NM Anja  | |  Pluspunkt Gesundheit <small>DEUTSCHER TURNER-BUND</small> Viele unserer Kurse sind mit dem Siegel „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turner-Bunds ausgezeichnet. |
| Bewegen statt schonen 50+ / Halle 10.30-11.30 Uhr 65 € Mitgl./ 75 € NM Alba  | AlltagsTrainingsProgramm Halle ATP® 10.15-11.15 Uhr 75 € Mitgl./ 85 € NM Anja  | | | |
| Line Dance (Halle) 17.00-18.00 Uhr 18.00-19.00 Uhr 65 € Mitgl./ 75 € NM Elke | Pilates Forum 17.00-18.00 Uhr 75 € Mitgl./ 85 € NM Sabine | | | Hatha-Yoga Forum 18.00-19.00 Uhr 85 € Mitgl./ 100 € NM Mike |
| Aquafitness (Stadtbad) 18.00-18.45 Uhr 19.00-19.45 Uhr 20.00-20.45 Uhr 75 € Mitgl./ 85 € NM Ortrud | Outdoor Functional Sportplatz Glemsaue 19.15-20.15 Uhr 60 € Mitgl./ 75 € NM Mela | | Antara® Halle 19.15-20.30 Uhr 95 € Mitgl./ 110 € NM Alba |  Die gekennzeichneten Kurse werden von vielen Krankenkassen bezuschusst. |
| Hatha Yoga (Forum) 18.00-19.15 Uhr 19.30-20.45 Uhr 95 € Mitgl./ 110 € NM Annette | KangaBum HIIT Halle 20.00-21.00 Uhr 95 € für 8 Termine Corinna | | | |

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.

