



Turn- und Sportfreunde Ditzingen 1893 e.V.

Prävention – ab 13. Januar 2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Bewegen statt schonen 60+ / Halle 9.15-10.15 Uhr  Alba	Beckenboden Forum 9.00-10.00 Uhr  Anja	Aquafitness Stadtbad Ditzingen 8.00-8.45 Uhr  Anja		
Bewegen statt schonen 50+ / Halle 10.30-11.30 Uhr  Alba	AlltagsTrainingsProgramm Halle ATP® 10.15-11.15 Uhr  Anja			
Nordic Walking (ab 25.1.) ab SportCenter 14.00-15.00 Uhr Sabine				 Pluspunkt Gesundheit <small>DEUTSCHER TURNER-BUND</small> Viele unserer Kurse sind mit dem Siegel „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turner-Bunds ausgezeichnet. Die so gekennzeichneten Kurse werden von vielen Krankenkassen bezuschusst. 
Aquafitness (Stadtbad) 18.00-18.45 Uhr 19.00-19.45 Uhr 20.00-20.45 Uhr Ortrud	Pilates (ab 25.1.) Forum 17.00-18.00 Uhr Sabine		Antara® Halle 19.15-20.30 Uhr Alba	
Hatha Yoga (Forum) 18.00-19.15 Uhr 19.30-20.45 Uhr Annette	KangaBum HIIT Halle 20.00-21.00 Uhr Corinna			

Für die Präventionskurse ist eine Anmeldung erforderlich. Aktuelle Informationen zu unseren Kursen und zur Anmeldung erhalten Sie unter kurse.tsf-ditzingen.de oder kurse@tsf-ditzingen.de.

