

PRÄVENTION

Ausgezeichnet. Verlässlich.

Viele unserer Kurse sind mit dem Siegel „Pluspunkt Gesundheit“ des DTB ausgezeichnet.



Unsere Präventionskurse finden in festen Gruppen mit jeweils 10 Terminen statt. Sie können grundsätzlich nicht einzeln gebucht und besucht werden.*

Anmeldeformulare unter kurse.tsf-ditzingen.de oder in der Auslage im SportCenter.

* Soweit zwischen zwei Kursen ergänzende Termine möglich sind, werden diese bei Teilnahme einzeln abgerechnet.



Aktuelle Infos immer unter kurse.tsf-ditzingen.de



DAS FITNESS

Gemeinsam aktiv. Zusammen stark.



Turn- und Sportfreunde Ditzingen 1893 e.V.
SportCenter
Ringwiesenstraße 14 · 71254 Ditzingen

Ansprechpartnerin: Anja Ansel
07156 177 53 13 · kurse@tsf-ditzingen.de

KURSPROGRAMM


PRÄVENTION



Antara®

📍 Halle
€ MG: 95,- € • NM: 110,- €
👤 Alba
🕒 **Donnerstag** › 19:15 - 20:30 Uhr

AlltagsTrainingsProgramm ATP®

📍 Halle 
€ MG: 75,- € • NM: 85,- €
👤 Anja
🕒 **Dienstag** › 10:15 - 11:15 Uhr


Aquafitness

📍 Stadtbad Ditzingen
€ MG: 75,- € • NM: 85,- € + Eintritt


👤 Ortrud
🕒 **Montag** › 18:00 - 18:45 Uhr
› 19:00 - 19:45 Uhr
› 20:00 - 20:45 Uhr

👤 Anja 
Mittwoch › 08:00 - 08:45 Uhr

Beckenboden

📍 Forum 
€ MG: 65,- € • NM: 75,- €
👤 Anja
🕒 **Dienstag** › 09:00 - 10:00 Uhr

Bewegen statt schonen

📍 Halle 
€ MG: 65,- € • NM: 75,- €
👤 Alba

👤 60 +
🕒 **Montag** › 09:15 - 10:15 Uhr

👤 50 +
🕒 **Montag** › 10:30 - 11:30 Uhr

Pilates

📍 Forum
€ MG: 75,- € • NM: 85,- €
👤 Sabine
🕒 **Dienstag** › 17:00 - 18:00 Uhr

 Diese Kurse werden von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Hatha Yoga

📍 Forum
€ MG: 95,- € • NM: 110,- €
👤 Annette
🕒 **Montag** › 18:00 - 19:15 Uhr
› 19:30 - 20:45 Uhr

KangaBurn HIIT

📍 Halle
€ MG + NM: 95,- €
👤 Corinna
🕒 **Dienstag** › 20:00 - 21:00 Uhr

› PREIS FÜR 8 AUF EINANDERFOLGENDE TERMINE



MG › Mitglieder • NM › Nicht-Mitglieder
Änderungen vorbehalten. Alle Kurse unter kurse.tsf-ditzingen.de.