



**Fitnessrends beim Kohllöffel-Areal**  
**Nürtinger Straße 77**  
**Eine Kooperation der TuS Metzingen**  
**mit dem TV 1893 Neuhausen**



**Herbst/Winter 11. September 2023 – 9. Februar 2024**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>v o r m i t t a g s</b>				
<b>9:00 - 10:00</b> <b>B-B-Po + Rücken + Step</b> <b>ab 09.10.23</b> Nr.: CV38755 Dagmar			<b>09:00 – 10:00</b> <b>Hüftgymnastik</b> Nr.: CU38505 Renate	
<b>10:00 - 11:00</b> <b>Body&amp;Mind Balance</b> <b>ab 09.10.23</b> Nr.: CV38750 Dagmar			<b>10:00 - 11:00</b> <b>Diabetessport + Sport nach Krebs</b> Renate	
<b>n a c h m i t t a g s &amp; a b e n d</b>				
<b>13.30 - 16.45</b> Rheuma Liga		<b>15:00 - 16:00</b> <b>Breakdance Anfänger</b> <b>16.00 - 17:00</b> <b>Breakdance Fortgeschrittene</b> <b>17:00 - 18:00</b> <b>Breakdance Showgruppe</b> Seba		
	<b>17:30 - 18:30</b> <b>Betriebssport Storopack</b>		<b>17:15 - 18:15</b> <b>After - Work Fitness + BBP</b> Nr.: CU38626 Gorica	
<b>18:30 - 19:30</b> <b>Rückenfitness Bauch-Beine-Po Gymnastik</b> Nr.: CU38502 Isolde		<b>18:15 - 19:15</b> <b>Karate Academy</b> Mijde	<b>18:30 - 19:30</b> <b>Fitness-Mix</b> Nr.: CV38651 Gorica	
<b>19:30 - 20:30</b> <b>Complete Body</b> Nr.: CU38630 Isolde	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Rückenfitness Bauch-Beine-Po Gymnastik</b> <b>ab 20.09.23</b> Nr.: CV38556 Ellen	<b>19:15 - 20:15</b> <b>Karate</b> Mijde	<b>19:30 - 20:30</b> <b>Level X Wettkampfgruppe</b> Lisa	<b>18:15 - 19:15</b> <b>Karate Academy</b> Mijde
	<b>20.00 – 21.00</b> <b>Funktional Training</b> <b>ab 20.09.23</b> Nr.: CV38660 Ellen			<b>19:15 - 20:15</b> <b>Karate</b> Mijde

**Programmstart: Montag, 11. September 2023**



**Anmeldung über die VHS Metzingen (Tel.: 07123 9293-0), unter Angabe der Kursnummer. Mitglieder der Freizeitsportabteilung von TuS und TVN zahlen ermäßigte Kursgebühren. Die Kurse ohne Nummer laufen NICHT über die VHS!**