



Fitnessrends im
Gymnastikraum
Ösch-Sportzentrum



*Eine Kooperation der TuS Metzingen
mit dem TV 1893 Neuhausen*

Herbst/Winter 11. September 2023 bis 9. Februar 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		9:00 - 10:00 Indoor Cycling Nr.: CU38712 Mies		
		15:00 - 16:00 Fit für Hundert Isolde	15:00 - 16:00 Ukrainischer Volkstanz Andrii und Iryna	
16:30 - 17:30 Fitnessmix Nr.: CU38614 Gorica	16:00 - 17:00 Diabetessport + Sport nach Krebs Renate	16:00 - 17:00 Rücksicht auf den Rücken Isolde	16:00 - 17:00 Ukrainischer Volkstanz Andrii und Iryna	16:00 - 17:00 Urbane Tanzschule Hip Hop Mädchen Seba
	17:15 - 18:15 Frauengruppe Krebs Renate		17:00 - 18:00 Yoga für ukrainische Frauen Andrii und Iryna	
18:30 - 19:30 Indoor Cycling Nr.: CU38710 Marc	18:30 - 19:30 Indoor Cycling ab 50 Nr.: CU38905 Renate			18:00 - 19:00 Indoor Cycling Nr.: CU38718 Gudrun
19:30 - 20:30 Indoor Cycling Fortgeschrittene Nr.: CU38711 Oliver	19:30 - 20:30 Pilates Nr.: CU38601 Tanja	19:00 - 20:00 Indoor Cycling Nr.: CU38713 Marc	19:00 - 20:00 Intensivgymnastik und B-B-Po Nr.: CU38622 Isolde	
	20:30 - 21:30 Pilates Nr.: CU38602 Tanja			

Programmstart: Montag, 11. September 2023



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