

## Kursprogramm TSV 02 Berching Abteilung Turnen/Gymnastik

Stand: Januar 2019

### Montag

19:00 Uhr **Bodystyling**  
Turnhalle der Grund- und Mittelschule

20:15 Uhr **Damenfitnessgymnastik 50+**  
Turnhalle der Grund- und Mittelschule

### Dienstag

16:00 Uhr **Kinderturnen** für 4 - 5 jährige Kinder  
Gymnastikhalle der Grund-u. Mittelschule

19:30 Uhr **Skigymnastik** -nicht nur für Skifahrer -  
(Oktober bis März) Realschulturnhalle

19:30 Uhr **Fit in den Frühling** -funktionelles Ganzkörpertraining-  
(März bis Juni) Realschulturnhalle

### Mittwoch

18:30 Uhr **Damengymnastik für Seniorinnen**  
Turnhalle der Grund- u. Mittelschule

18:30 Uhr **Fit ab 50 für Männer**  
Realschulturnhalle

### Donnerstag

15:45 Uhr **TSV Turnzwerge** Eltern-Kind-Turnen für ca. 1,5 - 3 Jährige  
Kinder, Turnhalle der Grund-u. Mittelschule

17:00 Uhr **Haltung und Bewegung**  
**durch Ganzkörpertraining** ab 10.01.19, 10x  
Turnhalle der Grund- und Mittelschule Berching

20:00 Uhr **ZEN bo® Gymnastik der Balance** ab 17.01.19, 10x  
Realschulturnhalle

### Freitag

17:30 Uhr **Rücken fit 10x**  
Gymnastikhalle der Grund- u. Mittelschule

18:30 Uhr **Rücken fit 10x**  
Gymnastikhalle der Grund- u. Mittelschule  
(momentan wird kein Rückenfit angeboten)

Weitere Infos und Anmeldung 0151 40729601 oder 08462/27236 [www.tsv02berching.de](http://www.tsv02berching.de)  
Einige Kurse sind auch für Nichtmitglieder und mit zusätzlicher Kursgebühr, bitte informieren sie sich.  
Änderungen vorbehalten