

# Kurssystem Gesund & Fit 2013



Turnverein Plochingen e. V.

Kurs und Kursleitung	Ort	Tag und Uhrzeit	Kosten für Zehnerkarte
<b>Bauch, Beine, Rückenfit</b> Leitung: Krankengymnastin Petra Erz-Köstler	<b>Dienstag</b> Esslinger Str.  <b>Dienstag</b> Esslinger Str.	<u>Kurs 1</u> 09:00 – 10:00	TVP-Mitglieder 28 €
		<u>Kurs 2</u> 19:00 – 20:00	Nichtmitglieder 56 €
<b>Aerobic Mix</b> mit Bodystyle Leitung: Inna Schock	<b>Freitag</b> Gymnastiksaal im Gymnasium	19:00 – 20:00	TVP-Mitglieder 28 €  Nichtmitglieder 56 €
<b>Gesunder Rücken</b> Leitung: B.A. Sportwissenschaftler Florian Lecjaks	<b>Freitag</b> Turnhalle Bismarckstraße	19:30 – 20:30	TVP-Mitglieder 28 €  Nichtmitglieder 56 €
<b>Body Fit</b> (geräteunterstütztes Fitness- und Krafttraining) Leitung: B.A. Sportwissenschaftler Florian Lecjaks	<b>Dienstag</b> Fitnessraum der Schafhausäckerhalle  <b>Donnerstag</b> Fitnessraum der Schafhausäckerhalle	<u>Kurs 1</u> 09:00 – 10:30	TVP-Mitglieder 23 €
		<u>Kurs 2</u> 09:00 – 10:30	Nichtmitglieder 40 €
<b>Fit for Kids</b> (geräteunterstütztes Fitness- und Krafttraining) Leitung: B.A. Sportwissenschaftler Florian Lecjaks	<b>Dienstag</b> Fitnessraum der Schafhausäckerhalle	17:30 – 19:00	TVP-Mitglieder 23 €  Nichtmitglieder 40 €

## Anmeldung und Informationen:

Tel: 07153-71785 bei Florian Lecjaks

(Dienstag von 10.30 – 13.30 Uhr und Donnerstag von 10.30 – 12.00 Uhr)

[florian.lecjaks@tv-plochingen.de](mailto:florian.lecjaks@tv-plochingen.de)