

Kurssystem Gesund & Fit 2014



Turnverein Plochingen e. V.

Kurs und Kursleitung	Ort	Tag und Uhrzeit	Kosten für Zehnerkarte
Bauch, Beine, Rückenfit Leitung: Krankengymnastin Petra Erz	Dienstag Esslinger Str. Dienstag Esslinger Str.	<u>Kurs 1</u> 09:00 – 10:00	TVP-Mitglieder 28 €
		<u>Kurs 2</u> 19:00 – 20:00	Nichtmitglieder 56 €
Aerobic Mix mit Bodystyle Leitung: Inna Schock	Freitag Gymnastiksaal im Gymnasium	19:00 – 20:00	TVP-Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 56 €
Gesunder Rücken Leitung: B.A. Sportwissenschaftler Florian Lecjaks	Freitag Turnhalle Bismarckstraße	19:30 – 20:30	TVP-Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 56 €
Body Fit (geräteunterstütztes Fitness- und Krafttraining) Leitung: B.A. Sportwissenschaftler Florian Lecjaks	Dienstag Fitnessraum der Schafhausäckerhalle Donnerstag Fitnessraum der Schafhausäckerhalle	<u>Kurs 1</u> 09:00 – 10:30	TVP-Mitglieder 23 €
		<u>Kurs 2</u> 09:00 – 10:30	Nichtmitglieder 40 €
Fit for Kids (ab 15 Jahren) (geräteunterstütztes Fitness- und Krafttraining) Leitung: B.A. Sportwissenschaftler Florian Lecjaks	Dienstag 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