



TSG-Kurse am Vormittag

(Beginn vor 12:00 Uhr)

Stand: 02.11.2015

Kurs	Wo	Kursleiter/in	Telefon	Abt	Dauer	Tag	Von	Bis	Kursgebühren	
									Mitglieder	Nichtmitglieder
Sitzgymnastik für Senioren	Mühlschule	Maria Schmitz	59731	TU	10 x 75 min	Mo	10:00	11:15	frei	frei
Fit d. Bewegungs- u. Haltungsgymnastik 1	VG-Halle	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 60 min	Di	8:30	9:30	5 €	32 €
Fit d. Bewegungs- u. Haltungsgymnastik 2	VG-Halle	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 60 min	Di	9:30	10:30	5 €	32 €
Muskelaufbau u. Erhaltung 2	Kraftraum	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 60 min	Di	10:45	11:45	10 €	32 €
Wassergymnastik 1	Hallenbad Budenheim	Elke Müller	977498	TU	10 x 30 min	Do	9:30	10:00	5 €	22 €
Fit für 100	Mühlschule	Sieglinde Bihler	59767	TU	10 x 90 min	Do	9:30	11:00	5 €	30 €
Präventive Rückenschulung = Rück(en)Rat!	VG-Halle	Reiner Besand	713333	TU	10 x 60 min	Do	10:00	11:00	frei	30 €
Wassergymnastik 2	Hallenbad Budenheim	Elke Müller	977498	TU	10 x 30 min	Do	11:00	11:30	5 €	22 €
Beckenbodentraining Frauen	Mühlschule	Doris Grubert	59976	TU	10 x 90 min	Fr	10:00	11:30	15 €	40 €

TSG-Kurse am Nachmittag

(Beginn ab 12:00 Uhr bis vor 18:00 Uhr)

Kurs	Wo	Kursleiter/in	Telefon	Abt	Dauer	Tag	Von	Bis	Kursgebühren	
									Mitglieder	Nichtmitglieder
60 + aktiv bleiben- gesund älter werden	Mühlschule	Sieglinde Bihler	59767	TU	10 x 90 min	Mo	16:30	18:00	frei	27 €
Osteoporosevorbeugung	Mühlschule	Ilona Swidersky	58222	TU	10 x 90 min	Di	16:00	17:30	15 €	47 €
Rückenspezifische Ausgleichsgymnastik	Mühlschule	Silke Eimermann	431490	TU	10 x 60 min	Di	17:45	18:45	frei	27 €
Eltern-Kind-Turnen	Grundschule	Britta Schmitt	0179 / 1496974	TU	10 x 60 min	Mi	16:00	17:00	frei	1,40 € pro Stunde
Kindertanz/-ballett	Mühlschule	Lina und Ulrike Körner	0163 / 2674607	TU	10 x 60 min	Do	15:30	16:30	frei	1,40 € pro Stunde
Pilates und 3D-Gelenkschule	Mühlschule	Iris Schwarz	88719	TU	10 x 60 min	Do	17:15	18:15	35 €	50 €
Tanzen für Junggebliebene	Grundschule	Dorothee Kloh	59001	TU	10 x 90 min	Fr	16:00	17:30	5 €	37 €
Fitness XL	Mühlschule	Angelika Dreschmitt	59233	TU	10 x 75 min	Fr	17:15	18:30	frei	30 €

TSG-Kurse am Abend

(Beginn ab 18:00 Uhr)

Kurs	Wo	Kursleiter/in	Telefon	Abt	Dauer	Tag	Von	Bis	Kursgebühren	
									Mitglieder	Nichtmitglieder
Klassische Rückenschule	Mühlschule	Stefan Kraft	711982	TU	10 x 60 min	Mo	18:15	19:15	5 €	32 €
Muskelaufbau u. Erhaltung 1	Kraftraum	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 60 min	Mo	19:00	20:00	10 €	32 €
Muskelaufbau u. Erhaltung 3	Kraftraum	Trudel Reismann	59555	LA	10 x 60 min	Di	18:00	20:30	10 €	32 €
Präventive Rückenschulung = Rück(en)Rat!	Mühlschule	Reiner Besand	713333	TU	10 x 105 min	Di	19:00	20:30	frei	35 €
älter werden - beweglich bleiben	Mühlschule	Doris Grubert	59976	TU	10 x 75 min	Mi	18:15	19:30	frei	27 €
Osteoporosevorbeugung	Mühlschule	Ilona Swidersky	58222	TU	10 x 90 min	Do	18:30	20:00	15 €	47 €
Skigymnastik	Grundschule	Martina Hildmann	8183	LA	10 x 60 min	Do	19:00	20:00	frei	32 €
Easy-Step	Grundschule	Rita Weinheimer	59550	TU	10 x 90 min	Do	19:00	20:30	frei	2 € pro Abend
LaGym - Dance Feeling	Grundschule	Melanie Flick	0172 / 6114225	TU	10 x 90 min	Do	20:00	21:30	frei	30 €
Fitness XL	Mühlschule	Angelika Dreschmitt	59233	TU	10 x 75 min	Fr	18:30	19:45	frei	30 €