Kursangebote im TSV-Schongau Abteilung Turnen

www.turnen.tsv-schongau.de

Information und Anmeldung nur über WhatsApp

Tel. 0151/12360718

Anmeldeschluss:

Wenn ausgebucht ist, maximal 15 Personen pro Kurs

Teilnahme nur nach vorheriger Bezahlung!!!

Namen und Kurs bei Überweisung bitte angeben!

TSV Schongau Abteilung Turnen Kurse
Konto Nr. 36177236
IBAN DE34 7035 1030 0036 1772 36
BIC BYLADEM1WHM

Pilates und Entspannung

Kurs Freitag 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

8x ab 18.09.2026

Ort : Gymnastikraum
Lech-Sporthalle Schongau

Kursgebühr: Mitglieder TSV + TU € 24
Mitglieder TSV € 40
Nicht-Mitglieder € 64

Kursleiterin: Anschi Haberstock

Pilates am Vormittag

Kurs Mittwoch 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

8 x ab 16.09.2026

Ort: **Bahnhofstr. 40, Schongau**
Eingang im Innenhof

Kursgebühr: Mitglieder TSV + TU € 24
Mitglieder TSV € 40
Nicht-Mitglieder € 64

Kursleiterin: Anschi Haberstock

Für Mitglieder der Abteilung Turnen

Montag
17:45 Uhr – 18:45 Uhr
Frauen fit im Alter
Cornelia Dreher

19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Step Aerobic
Uschi Schüller

Dienstag
19:30 Uhr – 20:30 Uhr
Faszien in Bewegung
Christine Bartsch

Mittwoch
19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Body-Fit
Christine Bartsch

Donnerstag
17:00 Uhr – 18:00 Uhr
Gymnastik Frauen
Petra Müller

20:30 Uhr – 21:30 Uhr
Bodyworkout
Karin Müller

Bewegen statt Schonen

ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Das Kursprogramm
- Bewegen statt Schonen - ist ein Ganzkörperkräftigungsprogramm, dessen Ziel es ist, Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Die Teilnehmer lernen ein gesundheitsgerechtes Bewegungs- verhalten. Darüber hinaus verbessern die Teilnehmer ihre Beweglichkeit, Ausdauer sowie ihre Koordinations- und Entspannungsfähigkeit.

Krankenkassen können den Kurs bezuschussen.

NEUE UHRZEIT!!!

Kurs Dienstag **18:15 – 19:15 Uhr**

10 x ab 15.09.2026

Kursgebühren: Mitglieder TSV + TU € 80
Mitglieder TSV € 99
Nicht-Mitglieder € 109
Ort : Gymnastikraum
Lech-Sporthalle Schongau
Kursleiterin: Anschi Haberstock

Pilates

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus,
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“
Joseph Pilates

Kurs Mittwoch 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

8 x ab 16.09.2026

Ort : Gymnastikraum
Lech-Sporthalle Schongau

Kursgebühr: Mitglieder TSV + TU € 24
Mitglieder TSV € 40
Nicht-Mitglieder € 64

Kursleiterin: Anschi Haberstock