



TSV GARS

Fitness und Aerobic

Programm 2016 / 2017

www.tsvgars.de

MONTAGS

18:30 – 19:30 Uhr **Step Aerobic** mit *Isabel Rutter*

19:30 – 20:30 Uhr **Bauch-Beine-Po** mit *Isabel Rutter*

MITTWOCHS

08:15 – 09:45 Uhr **Nordic Walking** mit *Irene Mittermair*
Treffpunkt Innbrücke

15:45 – 16:45 Uhr **Eltern-Kind-Turnen** · ab 5. Okt. 2016 – Ostern 2017
Große Turnhalle
*Für das Fortführen des Angebots 2017 werden
DRINGEND Eltern als Übungsleiter gesucht!*

15:45 – 16:45 Uhr **Kids Fit** · ab 5. Okt. 2016 – Ostern 2017
Kleine Turnhalle mit *Sabine Osner*

18:00 – 19:00 Uhr **Gymnastik 50+** mit *Sonja Lohner* · ab 5. Okt. 2016

19:00 – 20:00 Uhr **Bodystyling** mit *Sonja Lohner* · ab 5. Okt. 2016

19:00 – 20:30 Uhr **Öffentliches Schwimmen für Erwachsene**
Schwimmhalle Mittelschule · *Gebühr: 2 €*

DONNERSTAGS

18:00 – 19:30 Uhr **Lauftreff** mit *Sandra Hackensperger*
Telefon 0 80 73 / 10 76
Treffpunkt Sportanlage Thal
*Wegen möglicher kurzfristiger Terminänderung
bitte telefonisch rückfragen!*

FREITAGS

10:30 – 11:30 Uhr **Stabile Mitte und Rumpf** mit *Isabel Rutter*
ab 14. Okt. 2016 bis Weihnachten 2016
ab 10. März 2017 bis Pfingsten
DOJO der Judoabteilung in der Mittelschule

PRÄVENTION · PILATES

DONNERSTAGS 17:30 – 18:30 Uhr • *ab 7. Okt. 2016*
8 Abende
Übungsraum Fa. Asanger
Bahnhofstr. 5 · Gars-Bahnhof
Gebühr: 30 € Mitglieder · 50 € Nicht-Mitglieder
Anmeldung erforderlich bei der Kursleiterin
Georgia Prica · Telefon 0 80 73 / 21 90
oder per Email: prica@t-online.de
Weitere Kurstermine sind der Tagespresse oder
der Homepage zu entnehmen!



Ist nichts anderes angegeben, finden die Angebote in der Turnhalle der Mittelschule statt.

An Feiertagen und in den Ferien entfallen die Kurse.

Änderungen vorbehalten, aktuelle Informationen finden Sie unter www.tsvgars.de.



TSV GARS

KINDERSCHWIMMEN

Schwimmanfänger

Kurse mit *Hildegard Brader* · Schwimmhalle Mittelschule
Anmeldung erforderlich · Telefon 0 80 73 / 18 14

Schwimmtraining ·

Kurse mit *Ulla Brehm* · Schwimmhalle Mittelschule
Anmeldung erforderlich · Telefon 0 80 73 / 23 47

EINRAD

Einradtraining FREIZEITGRUPPE

mit *Heike Höhne*
Anmeldung erforderlich · Telefon 0 80 73 / 92 44
oder per Email: h.hoehne@t-online.de

Einradtraining FORTGESCHRITTENE

mit *Heike Höhne*
Anmeldung erforderlich · Telefon 0 80 73 / 92 44
oder per Email: h.hoehne@t-online.de

Alle Informationen zum Einradtraining mit Trainingszeiten findet
Ihr unter **www.tsvgars.de**.