



**TSV GARS**

---

# ***Fitness und Aerobic***

*Programm 2017 / 2018*

**[www.tsvgars.de](http://www.tsvgars.de)**

---

**MONTAGS**

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

19:30 – 20:30 Uhr **Body Fit** 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 4. Okt. 2017 bis Ostern 2018  
Große Turnhalle

*Der Beginn kann nur dann pünktlich erfolgen, wenn mehrere helfende Hände schon ca. 10 Minuten vorher beim Aufbau dabei sind!*

15:45 – 16:45 Uhr **Kids Fit** · ab 4. Okt. 2017 bis Ostern 2018  
Kleine Turnhalle mit *Sabine Osner*

18:00 – 19:00 Uhr **Gymnastik 50+** mit *Sonja Lohner*

19:00 – 20:00 Uhr **Bodystyling** mit *Sonja Lohner*

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

**JEDEN ERSTEN DONNERSTAG IM MONAT****NEU**

**"Unterwegs mit dem TSV Gars"** mit *Ulla Brehm*

**Naturwanderungen in der Umgebung und im bayerischen Voralpenland**

Alle Informationen zu den Touren findet Ihr unter

[www.tsvgars.de/Breitensport](http://www.tsvgars.de/Breitensport)

## **FREITAGS**

10:30 – 11:30 Uhr **Stabile Mitte und Rumpf** mit *Isabel Rutter*  
*ab 6. Okt. 2017 bis Pfingsten 2018*  
DOJO der Judoabteilung in der Mittelschule

## **PRÄVENTION**

**Ab Herbst 2017** finden unter der Leitung von D. Prica wieder **Präventionskurse** statt, die von den **Krankenkassen** bezuschusst werden.

Die Kurse werden in den Räumen der Fa. Asanger · Bahnhofstr. 5 · Gars-Bahnhof durchgeführt.

Alle Informationen, aktuelle Angebote und Kurstermine werden rechtzeitig unter [www.tsvgars.de/Breitensport](http://www.tsvgars.de/Breitensport) bekannt gegeben.

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](http://www.tsvgars.de).

## 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](mailto: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](mailto:h.hoehne@t-online.de)*

Alle Informationen zum Einradtraining mit Trainingszeiten findet  
Ihr unter **[www.tsvgars.de](http://www.tsvgars.de)**.