

Herbstkurse



- **Im Alter fit und beweglich**

Mit ausgewählten Bewegungen kräftigen und dehnen.
Beweglich bleiben für ein gutes Lebensgefühl!

Ab 13.09.2018 bis 06.12.2018

(nicht 01.11.2018)

12 x donnerstags 15.15 bis 16.15 Uhr,

Tanja Armleder

Kursbeitrag: 55 € für Nichtmitglieder,

15 € für Mitglieder

- **Vinyasa Yoga / Power Yoga**

Ausprobieren und feststellen: Ja, das liegt mir! Ein dynamischer Yogastil, ein Wechsel aus Dehnungs- und Kräftigungspositionen und bewusstem Atmen.

Ab 18.09.2018 bis 06.11.2018

8 x dienstags 20.00 bis 21.15 Uhr,

Bettina Pfriendler

Kursbeitrag: 60 € für Nichtmitglieder,

30 € für Mitglieder

- **Fit werden und bleiben**

Ausdauerübungen, Muskel -Balance- und Koordinationstraining – die perfekte Mischung für den Start in den Feierabend mit einem guten Gefühl!

Ab 08.10.2018 bis 17.12.2018

11 x montags 18.45 bis 19.45 Uhr,

Tanja Armleder

Kursbeitrag: 60 € für Nichtmitglieder,

30 € für Mitglieder

Kursort: Turnhalle Rottweil-Altstadt

Info:Christine Gulde-Wisser, www.tga-rottweil.de

unterstützt von

