

# Das Programm beim TSV 1926 Ober-Saulheim e. V.



Stand: September 2018

<b>Montag:</b>	09:00 - 11:00	<b>Aerobic/Bauch, Beine, Po</b> (Gabriele Strehle)	SHK 1
	14:45 - 15:45	<b>Pilates, offener Gruppenkurs</b> (Senka Freitag)	SHK 1
	17:15 - 19:15	<b>Hatha Yoga, Kurssystem</b> (Isabel Rojo Wiese)	RR 4
<b>Dienstag:</b>	10:30 - 11:30	<b>50 plus = Aktiv sein mit Genuss</b> Funktionsgymnastik für Frauen und Männer (Alexa Schwarze)	SHK 1
	16:00 - 19:00	Tanzstunde für Kinder von 2 bis 5 Jahren Tanzstunde für Kinder von 6 bis 13 Jahren <b>geplant, Übungsleiterinnen werden gesucht</b>	
	19:15 - 20:30	<b>Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer</b> 1. Dienstag im Monat: WSG mit dem Pezzi-Ball (bitte mitbringen!) (Alexa Schwarze)	SHK 1
	20:30 - 22:00	<b>Männer-Showtanzgruppe "Lost and Found"</b> (Doris Benner)	SHK 1
	<b>Mittwoch:</b>	10:00 - 11:00	<b>Senioren-Fitnessgymnastik</b> (Isabelle Becker)
	18:00 - 19:00	<b>Qigong/Xianggong (Duft-Qi-Gong)</b> (Horst Glaser)	SHK 1
	19:00 - 20:00	<b>Taiji/Taijiquan (Schattenboxen)</b> (Horst Glaser)	SHK 1
	20:00 - 21:30	<b>Jazztanz für Fortgeschrittene</b> (Doris Benner)	SHK 1
<b>Donnerstag:</b>	16:00 - 17:00	<b>Kinderturnen 3 bis 6 Jahre</b> (Monika Müller)	SHK 1
	17:00 - 18:00	<b>Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr</b> (Monika Müller)	SHK 1
	18:00 - 19:00	<b>Salsa Tanz, geplant</b>	
	19:30 - 21:30	<b>Freizeitsport</b> (Reiner Demler)	SHG 3
	20:30 - 21:45	<b>Step-Aerobic</b> (Claudia Neumann)	SHK 1
<b>Sonntag:</b>	11:00 - 12:00	<b>Wintersport/Skigymnastik (November bis Januar)</b> (Gerhard Karschti)	SHK 1

## Sprechen Sie uns an:

Isabelle Becker	0 67 32/36 74	Claudia Neumann	0 67 32/6 46 05
Doris Benner	0 67 32/9 38 40 52	Alexa Schwarze	0 67 32/6 00 75 81
Reiner Demler	0 67 32/29 38	Gabriele Strehle	0 67 31/99 96 36
Gerhard Karschti	0 61 31/9 71 85 90	Andrea Veeck	0 67 32/74 34 (Infos Handball)
Monika Müller	0 67 32/6 13 52	Isabel Rojo-Wiese	06733-949679
Senka Freitag	0151/34328971		

## **Darüber hinaus bietet unsere Vereinsmitgliedschaft:**

- ⇒ Handball für jede Alters- und (fast) jede Leistungsklasse - im Rahmen der SG Saulheim, unserer Spielgemeinschaft mit dem TUS. Beachten Sie das gesonderte Programm, das zu Saisonbeginn bei den Punktspielen in der Sporthalle 'Am Westring' ausliegt oder besuchen Sie uns im Internet auf unserer Homepage.
- ⇒ Jede Menge weiterer Möglichkeiten, auch durch unsere Kooperation mit dem TUS 1897 Saulheim e. V.

<sup>1</sup> SHK: Sporthalle am Kindergarten, Untergasse 26 in Ober-Saulheim

<sup>2</sup> RHZ: Bürgerhaus (Ritter-Hundt-Zentrum), Am Westring 4

<sup>3</sup> SHG: Sporthalle bei der Grundschule, Am Kapellenberg 10

<sup>4</sup> RR: Römergarten-Residenz, Ritter-Hundt-Str. 1a in Nieder-Saulheim

