

**Eltern-Kind-Turnen:**

Mittwoch: 15:45 – 17:00 Uhr  
ÜL: Melanie Rodi ☎ 08395 934276  
Tina Fubel ☎ 08395 911148

**Vorschulturnen:**

Mittwoch: 14:45 – 15:45 Uhr  
ÜL: Johanna Martin ☎ 08395 1260

**Kinderturnen (1. - 4. Schuljahr):**

Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr  
ÜL: Johanna Martin ☎ 08395 1260  
Sabine Dengler ☎ 08395 910935

**Mädchenturnen (11 - 15 Jahre):**

Mittwoch: 18:30 – 20:00 Uhr  
ÜL.: Maria Friedrich ☎ 08395 2739

**Flower-Girls:**

Dienstag: 17:00 – 18:00 Uhr  
ÜL: Karin Pfau ☎ 08395 7094

**Crazy-Girls:**

Dienstag: 18:00 – 19:00 Uhr  
ÜL: Silke Vogt ☎ 08395 7199

**Funny-Dancers:**

Mittwoch: 17:00 – 18:00 Uhr  
ÜL: Christine Binder ☎ 08395 932709

**Funky-Girls Tanzgruppe:**

Montag: 17:30 – 18:30 Uhr  
ÜL: Lioba Schick ☎ 08395 93060

**Aerobic:**

Montag: 17:30 – 18:30 Uhr  
ÜL: Adelinde Bek ☎ 08395 7800

**Bauch – Beine – Po:**

Montag: 18:30 – 19:30 Uhr  
ÜL: Adelinde Bek ☎ 08395 7800

**Ausgleichsgymnastik für Frauen:**

Montag: 19:30 – 20:30 Uhr  
ÜL: Brigitte Neuhaus ☎ 08395 2139

**Frauengymnastik:**

Mittwoch: 20:00 – 21:00 Uhr  
ÜL: Monika Krapp ☎ 08395 9120284

**Ski- und Funktionsgymnastik für Männer:**

Mittwoch: 19:00 – 20:00 Uhr  
ÜL: Petra Haag ☎ 08395 7665  
von Okt. - April

**Fitnessgymnastik für Frauen:**

Donnerstag: 19:30 – 20:45 Uhr  
ÜL: Marlies Schwarzbart ☎ 08395 1869

**Gesundheitssport  
Kurse  
Januar 2013**

**Turngau  
Oberschwaben**



## Kursangebote ab Januar 2013

### Fit und aktiv durch Tanzen

Geselliges Tanzen in fröhlicher Runde von einfacher Folklore bis hin zum Gesellschaftstanz.

**TAG:** Montag ab 07.01.2013

**UHRZEIT:** 15.45 – 17.00 Uhr, Sporthalle Rot

**DAUER:** 10 Treffen

**KOSTEN:** Mitglieder 20,00 €  
Nichtmitglieder 25,00 €

**KURSLEITUNG &**

**ANMELDUNG:** Ursula Wohnhaas, ☎ 0 83 95 / 2450  
oder per E-Mail: [tsv@tsv-rot.de](mailto:tsv@tsv-rot.de)

### Line Dance - Anfänger

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen oder manchmal auch im Kreis. Die Tänze sind passend zur Musik choreographiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammen.

**TAG:** Dienstag ab 19.02.2013

**UHRZEIT:** 19.00 – 20.00 Uhr, Sporthalle Rot

**DAUER:** 5 Treffen

**KOSTEN:** Mitglieder 20,00 €  
Nichtmitglieder 30,00 €

**KURSLEITUNG &**

**ANMELDUNG:** Ursula Wohnhaas, ☎ 0 83 95 / 2450  
oder per E-Mail: [tsv@tsv-rot.de](mailto:tsv@tsv-rot.de)

### Effektives Ganzkörpertraining mit Kleingeräten

Ein Training, das besonders die Rücken- und Tiefenmuskulatur anspricht.

**TAG:** Samstag ab 23.02.2013

**UHRZEIT:** 09.30 – 10.30 Uhr, Sporthalle Rot

**DAUER:** 8 Treffen

**KOSTEN:** Mitglieder 32,00 €  
Nichtmitglieder 48,00 €

**KURSLEITUNG:** Gunda Wiest ☎ 0 73 52 / 3367

**ANMELDUNG:** Marlies Schwarzbart, ☎ 0 83 95 / 1869  
oder per E-Mail: [tsv@tsv-rot.de](mailto:tsv@tsv-rot.de)

## Kursangebote ab Januar 2013

### Pilates für Einsteiger

Wir kräftigen das Körperzentrum, steigern die Beweglichkeit und verbessern die Haltung.

Pilates ist eine effiziente Mischung aus Körpertraining und Stretching.

**TAG:** Donnerstag ab 10.01.2013

**UHRZEIT:** 09.50 – 10.50 Uhr, Sporthalle Rot

**DAUER:** 10 Treffen

**KOSTEN:** Mitglieder 40,00 €  
Nichtmitglieder 60,00 €

**KURSLEITUNG &**

**ANMELDUNG:** Adelinde Bek ☎ 0 83 95 / 7800  
oder per E-Mail: [tsv@tsv-rot.de](mailto:tsv@tsv-rot.de)

### Anfänger Nordic Walking

**TAG:** Freitag 19.04./26.04./03.05.2013

**UHRZEIT:** 18.00 Uhr, Parkplatz Sporthalle Rot

**DAUER:** 3 Treffen

**KOSTEN:** Mitglieder 15,00 €  
Nichtmitglieder 20,00 €  
Leihgebühr Stöcke, 2,00 € je Abend

**KURSLEITUNG &**

**ANMELDUNG:** Johanna Martin, ☎ 0 83 95 / 1260  
oder per E-Mail: [tsv@tsv-rot.de](mailto:tsv@tsv-rot.de)

### Auffrischkurs Nordic Walking

**TAG:** Freitag 07.06./14.06.2013

**UHRZEIT:** 18.00 Uhr, Parkplatz Sporthalle Rot

**DAUER:** 2 Treffen

**KOSTEN:** Mitglieder 10,00 €  
Nichtmitglieder 13,50 €

**KURSLEITUNG &**

**ANMELDUNG:** Johanna Martin, ☎ 0 83 95 / 1260  
oder per E-Mail: [tsv@tsv-rot.de](mailto:tsv@tsv-rot.de)

## Kursangebote ab Januar 2013



**Zumba®**

Zumba Fitness „FUN AND EASY TO DO“

Für Zumba muss man nicht tanzen können. Das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran haben. Die heißen lateinamerikanischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Es ist eine Art Aerobic, das als sehr effektiv bekannt ist, aber viel mehr Spaß macht und man davon nicht genug bekommen kann. Für Sie und Ihn, für jedes Alter, vom Anfänger bis zum Fitness-Profi geeignet!

Hinweise: Bitte etwas zu trinken und ein Handtuch mitbringen!

**TAG:** Mittwoch ab 20.02.2013

**UHRZEIT:** 19.45 – 20.45 Uhr, Sporthalle Rot

**DAUER:** 5 Treffen

**KOSTEN:** Mitglieder 20,00 €  
Nichtmitglieder 30,00 €

**KURSLEITUNG:** Susanne Weishaupt

**ANMELDUNG:** Marlies Schwarzbart, ☎ 0 83 95 / 1869  
oder per E-Mail: [tsv@tsv-rot.de](mailto:tsv@tsv-rot.de)

### Mini-Trampolin-Schwingen

Ein gesundes, gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Herz-Kreislauf, Wirbelsäule u. Gelenke kommen in TOP-Form, gleichzeitig schult es die Koordination. Durch die sanfte Bewegung beim Schwingen wird der Stoffwechsel optimal angeregt.

**TAG:** Dienstag 15.01.2013

**UHRZEIT:** 19.00 – 20.00 Uhr, Sporthalle Rot

**DAUER:** 4 Treffen

**KOSTEN:** Mitglieder 16,00 €  
Nichtmitglieder 24,00 €

Leihgebühr 2,00 € pro Einheit

**KURSLEITUNG:** Hildegard Schoch, ☎ 0 73 52/3650  
**ANMELDUNG:** Marlies Schwarzbart, ☎ 0 83 95 / 1869  
oder per E-Mail: [tsv@tsv-rot.de](mailto:tsv@tsv-rot.de)