

# Ganzjahresangebote

- **Eltern-Kind-Turnen:**  
Donnerstag: 15:45 – 17:00 Uhr  
ÜL: Andrea Schwarzbart
- **Vorschulturnen:**  
Mittwoch: 14:45 – 15:45 Uhr  
ÜL: Johanna Martin / Sabine Dengler
- **Kinderturnen (1. - 4. Schuljahr):**  
Mittwoch: 16:00 – 17:00 Uhr  
ÜL: Johanna Martin / Sabine Dengler
- **Mädchenturnen (11 - 15 Jahre):**  
Mittwoch: 18:30 – 19:30 Uhr  
ÜL.: Lea Gärtner
- **Explosive:**  
Dienstag: 18:00 – 19:00 Uhr  
ÜL: Simone Kaiser / Ramona Pfau
- **No Limit:**  
Donnerstag: 19:00 – 20:00 Uhr  
ÜL: Verena Vogel
- **Cardio - Fit:**  
Montag: 18:00 – 19:15 Uhr  
ÜL: Adelinde Bek
- **Ausgleichsgymnastik für Frauen:**  
Montag: 19:15 – 20:15 Uhr  
ÜL: Brigitte Neuhaus
- **Frauengymnastik:**  
Mittwoch: 20:00 – 21:00 Uhr  
ÜL: Monika Krapp
- **Ski- und Funktionsgymnastik für Männer:**  
Mittwoch: 19:00 – 20:00 Uhr  
ÜL: Petra Haag  
von November - April
- **Fitnessgymnastik für Frauen:**  
Donnerstag: 19:30 – 20:45 Uhr  
ÜL: Marlies Schwarzbart

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**ProFit**  
Das Prämienprogramm  
der AOK Baden-Württemberg

**Gesundheit lohnt sich.**

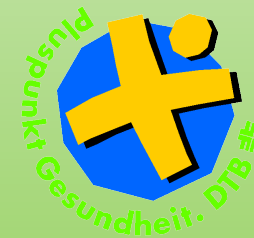
Egal, ob Sie im Fitness-Studio trainieren, regelmäßig für Impfungen oder Check-ups zum Arzt gehen oder sich eine professionelle Zahnreinigung gönnen: Dafür gibt es von uns Punkte, die Sie sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen können.

Jetzt anmelden und mitmachen: auf [aok-profit.de](http://aok-profit.de) oder telefonisch bei Ihrem AOK-DirektService unter 0731 37846875

AOK - Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach



## TSV Rot an der Rot Gesundheitssportkurse ab September 2018



# Kursangebote September 2018

## Fit und aktiv durch Tanzen

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

**Tag:** Montag ab 10.09.2018  
**Uhrzeit:** 14.30 – 16.00 Uhr, Sporthalle Rot  
**Dauer:** 10 Treffen  
**Kosten:** Mitglieder 20,00 €  
Nichtmitglieder 25,00 €

**Kursleitung & Anmeldung:** Ursula Wohnhaas  
**☎** 08395 2450 oder  
**E-Mail:** [tsv@tsv-rot.de](mailto:tsv@tsv-rot.de)

## Abenteuerspielplatz mit Kinderschminken

Für Familien mit Kindern von 3 – 10 Jahren.  
Kommen, staunen, ausprobieren.  
Es gibt Kaffee und Kuchen.

**Tag:** Sonntag 21.10.2018  
**Uhrzeit:** 14.00 – 17.00 Uhr, Sporthalle Rot  
**Kosten:** 2 € pro Kind

Nähere INFOS erscheinen zu gegebener Zeit im Gemeindeblatt.



Mit dem Pluspunkt gekennzeichnete Kurse können von den gesetzlichen Krankenkassen nach §20 SGB V erstattet werden. Bitte informieren sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

## Pilates für Fortgeschrittene

Pilates kräftigt das Körperzentrum, steigert die Beweglichkeit und verbessert die Haltung. Es ist eine effiziente Mischung aus Körpertraining und Stretching.



**Tag:** Donnerstag ab 20.09.2018  
**Uhrzeit:** 9.50 – 10.50 Uhr, Sporthalle Rot  
**Dauer:** 10 Treffen  
**Kosten:** Mitglieder 40,00 €  
Nichtmitglieder 60,00 €

**Kursleitung & Anmeldung:** Adelinde Bek  
**☎** 08395 7800 oder  
**E-Mail:** [tsv@tsv-rot.de](mailto:tsv@tsv-rot.de)

## Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, die Gesundheit und das Lebensgefühl zu aktivieren und zu verbessern. Durch die körperlichen Yoga-Übungen, Entspannung und Meditation können Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen.

**Tag:** Dienstag ab 18.09.2018  
**Uhrzeit:** 19.00 – 20.15 Uhr,  
TSV Vereinsheim  
**Dauer:** 10 Treffen  
**Kosten:** Mitglieder 40,00 €  
Nichtmitglieder 60,00 €

**Kursleitung & Anmeldung:** Christine Binder,  
**☎** 08395 932709 oder  
**E-Mail:** [tsv@tsv-rot.de](mailto:tsv@tsv-rot.de)

## Crosstraining

Crosstraining ist ein intensiv-schweißtreibendes Training, welches neben Kondition, Kraft, Koordination und Schnelligkeit auch das Durchhaltevermögen und die Willensstärke schult. Durch seinen faszinierenden "Spaß-Quäl-Faktor" hat das Crosstraining ein nicht zu unterschätzendes Suchtpotential! ☺ Einfach überraschen lassen!

**Tag:** Mittwoch ab 17.10.2018  
**Uhrzeit:** 18.00 – 19.00 Uhr, Sporthalle Rot  
**Dauer:** 8 Treffen  
**Kosten:** Mitglieder 32,00 €  
Nichtmitglieder 48,00 €

**Kursleitung:** Nadja Schilling  
**Anmeldung:** Marlies Schwarzbart  
**☎** 0 83 95 1869 oder  
**E-Mail:** [tsv@tsv-rot.de](mailto:tsv@tsv-rot.de)

## Bewegungsfreudiges Ganzkörpertraining

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



**Tag:** Samstag ab 29.09.2018  
**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  
**E-Mail:** [tsv@tsv-rot.de](mailto:tsv@tsv-rot.de)

Nähere INFOS erscheinen zu gegebener Zeit im Gemeindeblatt.