



KURSPROGRAMM 2018

MACH DICH FIT

Vielfältiges Angebot von qualifizierten Übungsleitern

10er Karten für individuelles, flexibles Kursprogramm

Kursstaffel 1 vom 8.1. – 23.3.

Kursstaffel 2 vom 9.4. – 13.7.

Kursstaffel 3 vom 17.9. – 14.12.

Nicht in den Schulferien

Turnverein Ingersheim e.V.

Vereinsbüro in der VR Bank, Hindenburgplatz 1-3

Anmeldung unter info@tvingersheim.de oder

07142/ 98 88 50



GYMWELT ist...

ein von den Turnerbünden entwickeltes und geschütztes Markenzeichen für moderne und qualitativ hochwertige Angebote im Fitness- und Gesundheitssport der teilnehmenden Vereine.

Ziel der GYMWELT ist es, möglichst viele Menschen für attraktive Bewegungsangebote im Verein zu begeistern, die gemeinsam mit Spaß und Freude etwas für die Verbesserung der eigenen Gesundheit leisten. Deshalb werden die GYMWELT und die teilnehmenden Vereine intensiv in der Öffentlichkeit kommuniziert.

Die gleichbleibend gute Qualität der GYMWELT-Angebote wird durch die Aus- und Fortbildung der über 11.000 qualifizierten Übungsleiter in den 3.000 gemeinnützigen Turn- und Sportvereinen sichergestellt.

MACH DICH FIT
IN DEINEM VEREIN

tvingersheim.de

ALLE
FITNESS-
ANGEBOTE
AUF EINEN
BLICK



GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

UNSERE BEWEGUNGSANGEBOTE



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|--|---|---|
| 16.45 – 18.00 Uhr Haltungstraining SKV Halle | 8.45 – 10.00 Uhr Ausdauertraining mit Pfiff FW Halle | 10.00 – 11.00 Uhr Gymnastik rund um den Stuhl FW Halle | 10.15 – 11.15 Uhr NEU Fit bleiben Konditionstraining für Männer FW Halle | 17.30 – 18.45 Uhr Functional Fitness Ev Gemeindehaus |
| 18.15 – 19.30 Uhr Fit mit dem Schwungstab SKV Halle | | 18.00 – 19.15 Uhr Trend Mix SKV Halle | 19.15 – 20.30 Uhr KAHA (ab 11. Oktober 6x) SKV Halle NEU | |
| 19.30 – 20.45 Uhr Haltungstraining SKV Halle | 16.45 – 18.00 Uhr Body & Mind (ab 6. Februar 6x) SKV Halle NEU | 18.30 – 19.45 Uhr Qi Gong mit dem IDOGO Stab Ev. Gemeindehaus | 20.45 – 22.00 Uhr Man(n) treibt Sport SKV Halle | |
| 20.45 – 22.00 Uhr Faszinierende Faszien SKV Halle | | | | |
| 8.30 – 9.30 Uhr Walking Treff SKV Halle, Parkplatz Brigitte Staiber | 8.30 – 9.45 Uhr Nordic Walking Treff SKV Halle, Parkplatz Martina Ludescher | | 19.00 – 20.00 Uhr Walking Treff SKV Halle, Parkplatz Angelika Scheuffele | |
| 18.30 Uhr (ab 9. April) Inline Treff FW Halle Parkplatz Sabine Urban | 19.00 – 20.00 Uhr Lauf Treff FW Halle, Eingang Andreas Scheuffele | | | |

Unsere Trainer

Sibylle Rösch

Susanne Nägele

Karin Höneise

Sabine Urban

GYM WELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN