

# SGL: Sport - Gesundheit - Lebensfreude im TuS Sudweyhe / Pyramide

Kurs- und Langzeitangebot April bis Juni 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag / Sonntag
	Kurs 21 – Start: 18.04.2023 09.00 – 10.00 <b>Bauch-Po-Bein“plus“</b> mit Ina	LZA 2.1 – A + F 9.45 – 10.30 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Olaf	Kurs 7.1 – Start: 13.04.2023 8.45 - 9.45 <b>Fit werden – Fit bleiben</b> mit Michel		
Kurs 6 – Start: 17.04.2023 09.00 – 10.00 <b>Beckenbodentraining</b> mit Monika		LZA 2.2 – A + F 10.45 – 11.30 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Olaf		Kurs 18 – Start: 14.04.2023 10.00 – 11.00 <b>Fit for Life</b> mit Sabine	
Kurs 14 – Start: 17.04.2023 10.15 – 11.00 <b>Nackenschule</b> mit Monika		LZA 2.3 – A + F 11.45 – 12.30 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Olaf	LZA 2.8 – A + F 11.15 – 12.00 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Michel		
	LZA 7 – A + F 11.15 – 12.00 <b>ErlebniSTanz</b> mit Dunja				
Kurs 13 – Start: 17.04.2023 14.00 – 15.00 <b>Osteoporose</b> mit Monika	LZA 8.1 14.00 – 15.00 <b>Seniorenturnen I</b> mit Elke	LZA 8.2 14.00 – 15.00 <b>Seniorenturnen II</b> mit Susanne			
<b>LZA 2.9 – A + F</b> 17.15 – 18.00 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Silke		LZA 2.4 - A + F 17.15 – 18.00 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Dominik			LZA 3.4 - Sonntag 17:15 – 18:45 <b>Tanzen als Freizeitsport</b> mit Kristoffer
<b>LZA 2.10 - A + F</b> 18.15 – 19.00 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Silke	Kurs 20 – Start: 18.04.2023 17.45 – 18.45 <b>Bauch-Po-Bein „plus“</b> mit Ina	LZA 2.5 - A + F 18.15 – 19.00 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sabrina	Kurs 19 – Start: 13.04.2023 18:00 – 19:00 <b>Bauch-Po-Bein“plus“</b> mit Ina		
LZA 3.1 19.15 – 20.30 <b>Tanzen als Freizeitsport</b> mit Rainer	Kurs 9 – Start: 25.04.2023 19.00 – 20.00 <b>Aktiv + Fit</b> mit Jenny	LZA 2.6 - A + F 19.15 – 20.00 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sabrina	Kurs 2 – Start: 13.04.2023 19:15 – 20:15 <b>Step</b> mit Ina		
LZA 3.2 - F 20.30 – 22.00 <b>Tanzen als Freizeitsport</b> mit Thorsten	LZA 3.3 - F 20.30 – 22.00 <b>Tanzen als Freizeitsport</b> mit Thorsten	LZA 2.7 - A + F 20.15 – 21.00 <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sabrina			
<b>Stand:</b>	<b>A = Anfänger</b>	<b>Kursangebot (Kurs)</b>	=> <b>Kurzmitgliedschaft</b>	<b>Raiffeisenstr. 8, 28844 Weyhe</b>	
<b>März 2023</b>	<b>F = Fortgeschrittene</b>	<b>Langzeitangebot (LZA)</b>	=> <b>Vollmitgliedschaft</b>	<a href="http://www.tus-sudweyhe.de">www.tus-sudweyhe.de</a> Tel: 04203/1330	

