



# Kursplan

**GESUNDHEITSSPORT**



Backnang 1846  
Turn- und  
Sportabteilungen e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9.00 – 10.30 Uhr <b>YOGA</b> GymRaum Hagenbach</p> <p>17.00 – 18.00 Uhr <b>Gesund &amp; Fit mit Hatha-Yoga (A)</b> GymRaum Hagenbach</p> <p><b>NEU</b> 18.00 – 19.00 Uhr <b>Indian Balance (A)</b> GymRaum Hagenbach</p>	<p>8.45 – 9.45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Vereinshaus BK Eduard-Breuning-Str.</p> <p>9.15 – 10.15 Uhr <b>Rückenschonungymnastik</b> GymRaum Hagenbach</p> <p><b>NEU</b> 13.30 – 14.15 Uhr <b>Gefäßsport</b> GymRaum Hagenbach</p> <p>14.14 – 15.00 Uhr <b>Lungensport/Hockergr.</b> GymRaum Hagenbach</p> <p><b>NEU</b> 15.00 – 15.30 Uhr <b>Koordinationstraining (FuTr)</b> GymRaum Hagenbach</p> <p>20.00 – 22.00 Uhr <b>Kraft-Fitnesstraining (A+F)</b> Kraftraum Mörikeschule</p>	<p>8.00 – 9.00 Uhr <b>Gesund mit FLEXI-BAR (A+F)</b> Sporthalle Hagenbach</p> <p>8.30 – 9.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Gemeindehaus Sulzbach</p> <p>8.45 – 9.45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik (FuTr)</b> Sporthalle Hagenbach</p> <p>16.00 – 17.00 Uhr <b>Knie-Hüftschule</b> GymRaum Hagenbach</p> <p>19.45 – 20.45 Uhr <b>Gesundheits-Mix (F)</b> GymRaum Hagenbach</p>	<p><b>NEU</b> 9.30 – 10.30 Uhr <b>Sport nach Krebs</b> Sporthalle Hagenbach</p> <p>10.30 – 11.30 Uhr <b>Regenerationsgymnastik (FuTr)</b> Sporthalle Hagenbach</p> <p><b>NEU</b> 18.00 – 19.00 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b> GymRaum Hagenbach</p>	<p>8.00 – 9.00 Uhr <b>Lungensport</b> Sporthalle Hagenbach</p> <p>9.00 – 10.00 Uhr <b>Lungensport</b> Sporthalle Hagenbach</p> <p>10.45 – 11.45 Uhr <b>Senioren sport 50+</b> GymRaum Hagenbach</p>

*Gültig ab September 2011*

Prävention
Trend
Reha

FuTr = Funktionstraining möglich  
A = Anfänger / F = Fortgeschr.  
Mit ärztl. Verordnung kostenlos

Die Kurse können von Krankenkassen bezuschusst werden!

TSG Backnang 1846 e.V.  
Größeweg 20  
71522 Backnang  
Telefon: 07191 / 86187  
Fax: 07191 / 970375  
timo.lorenz@tsg-backnang.de