



## Angebot Gymnastikprogramm 2022/2023

Kursangebot ab September 2022 Es gelten die aktuellen Coronaregeln!

### 1. Vinyasa Power Yoga 10er Kurs

Montag: 20:00 – 21:30 Uhr Online via Zoom  
Mittwoch: 18.00 – 19:30 Uhr für Einsteiger  
20:00 – 21:30 Uhr für Fortgeschrittene  
Leitung: Caroline Biel  
Ort: Halle im Sportheim TSV Colmberg  
Beginn: **19.09.2022 Anmeldung unter Tel.: 0172-1827533**

### 2. STEP Burning Beats **NEU** mit Miriam!!!! Eine Ausdauer-Powerstunde auf dem Stepper zu mitreißender Musik.

Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr  
Leitung: Miriam Gerardi  
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg  
Beginn: **21.09.2022**

### 3. Functional FLOW **NEU** mit Miriam!!! Dynamische Ganzkörperübungen. Strafft den Körper und erreicht die Tiefen Muskeln.

Mittwoch 19:15 – 20:15 Uhr  
Leitung: Miriam Gerardi  
Ort: **Turnhalle Grundschule Colmberg**  
Beginn: 21.09.2022

### 4. Workout

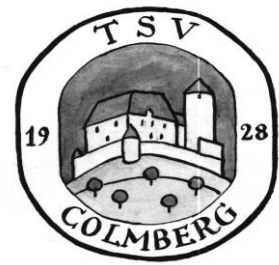
Dienstag: 18:15 – 19:15 Uhr **Für Einsteiger**  
Donnerstag: 18:15 – 19:15 Uhr  
Beginn: **jederzeit möglich**  
Leitung: Andrea Minke  
Ort: Halle im Sportheim TSV Colmberg

### 5. Seniorengymnastik

Freitag 16:00 – 17:00 Uhr  
Leitung: Friedrich Schülein  
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg  
Beginn: **23.09.2022**

### 6. Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr oder  
Freitag 18:30 – 19:30 Uhr  
Leitung: Friedrich Schülein, Andrea Minke  
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg  
Beginn: **20.09.2022**



## 7. Eltern,- und Kindturnen

Donnerstag: 15:30 – 17:00 Uhr  
Leitung: Anne Hüttinger, Susanne Unger, Susan Hähnlein, Chrissi Raab  
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg  
Beginn: **29.09.2022**

## 8. Kindertanzen 10er Kurs für Kinder von 4-10 Jahren

Montag: 14.30 – 15:15 Uhr (Kinder von 4-6 Jahren)  
15:30 – 16:15 Uhr (Kinder von 7-10 Jahren)  
Leitung: Annette Fischer  
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg  
Beginn: **26.09.2022**

## 9. fitdankbaby® für Eltern mit Kindern ab 3 Monaten

Freitag: 10:30 – 11:45 Uhr  
Anmeldung über <http://www.fitdankbaby.de/>  
Leitung: Julia Garcia  
Ort: Halle im Sportheim TSV Colmberg  
Beginn: **bitte direkt auf der Homepage nachsehen**

## 10. Beckenbodenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Montag: 18:00 – 19:00 Uhr für **Fortgeschrittene**  
19.15 – 20:45 Uhr für **Anfänger**  
Anmeldung über Julia Garcia **Telefonnummer: 0160-90397559**  
Leitung: Julia Garcia  
Ort: Halle im Sportheim TSV Colmberg  
Beginn: **Start im Herbst- Termin wird noch bekannt gegeben.**

**FÜR JEDEN KURS BENÖTIGEN SIE EINE ANMELDUNG!!**

**Weitere Informationen und Anmeldungen bitte über:**

- **Chrissi Raab, Tel: 0171 9915567, Altmühlstr. 14, Colmberg**  
**Mail: [christiane.raab@tsv-colmberg.de](mailto:christiane.raab@tsv-colmberg.de)**
- **Mike Freytag, Tel: 0177 9151659, Brunnenstr. 18a, Colmberg**  
**Mail: [mike.freytag@tsv-colmberg.de](mailto:mike.freytag@tsv-colmberg.de)**
- **oder die zuständigen Kursleiter/innen**