



Angebot Gymnastikprogramm 2023/2024

Kursangebot ab September 2023

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: 18.09.2023 Anmeldung unter Tel.: 0172-1827533

2. Workout

Dienstag: 18:15 – 19:15 Uhr **Für Einsteiger**
Donnerstag: 18:15 – 19:15 Uhr
Beginn: 29.09.2023
Leitung: Andrea Minke
Ort: Halle im Sportheim TSV Colmberg

3. Seniorengymnastik

Freitag 16:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Friedrich Schülein
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg
Beginn: 22.09.2023

4. Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr oder
Freitag 18:30 – 19:30 Uhr
Leitung: Friedrich Schülein, Andrea Minke
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg
Beginn: 19.09.2023

5. Eltern,- und Kindturnen für Kinder bis 6 Jahren oder Schuleintritt

Donnerstag: 15:30 – 17:00 Uhr
Leitung: Julia Garcia, Steffi Meyer, Susi Unger, Janine Dietrich,
Anne Hüttinger
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg
Beginn: 28.09.2023

6. Kindertanzen 10er Kurs für Kinder von 4-12 Jahren

Montag: 14.30 – 15:15 Uhr (Kinder von 4-7 Jahren)
15:30 – 16:15 Uhr (Kinder von 8-12 Jahren)
Leitung: Petra Lange Tel.: 0170/4724608
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg
Beginn: 18.09.2023



7. Hapkido für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Donnerstag: 15:00 – 16:00 Uhr
Leitung: Kampfsportschule Tempel / Alexandra und Leon/TSV
Ort: Gemeinschaftsräume der Frankenhöhe
Beginn: 28.09.2023

8. BeckenbodenTraining

Montag: Anfänger 19:30 – 21:00 Uhr
Fortgeschrittene 18:00 – 19:15 Uhr
Anmeldung: Julia Garcia Tel.: 0160-90397559
Leitung: Julia Garcia
Ort: Halle im Sportheim TSV Colmberg
Beginn: 18.09.2023

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**
- **Mike Freytag, Tel: 0177 9151659, Brunnenstr. 18a, Colmberg
Mail: Mike,Freytag@tsv-colmberg.de**