



## Angebot Gymnastikprogramm 2024/2025

### 1. Vinyasa Power Yoga 10er Kurs

Montag: 20:00 – 21:30 Uhr  
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: 16.09.2024 Anmeldung unter Tel.: 0172-1827533**

### 2. Workout

Dienstag: 18:30 – 19:30 Uhr  
Donnerstag: 19:00 – 20:00 Uhr  
**Beginn: 10.09.2024**  
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: 20.09.2024**

### 4. Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr (**Beginn 17.09.2024**)  
Freitag 18:30 – 19:30 Uhr (**Beginn 27.09.2024**)  
Leitung: Friedrich Schülein, Andrea Minke  
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg  
**Beginn: 27.09.2024**

### 5. Eltern,- und Kindturnen

Donnerstag: 15:30 – 17:00 Uhr  
Leitung: Steffi Meyer, Tine Gräf, Anne Hüttinger  
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg  
**Beginn: 19.09.2024**

### 6. 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: Petra Lange Tel.: 0170/4724608  
Ort: Turnhalle Grundschule Colmberg  
**Beginn: 16.09.2024**



## 7. Beckenboden Training

Mittwoch: mit Kind 9:00 – 10:00 Uhr  
Ohne Kind 10.15 – 11:15 Uhr  
Anmeldung: Julia Garcia Tel.: 0160-90397559  
Leitung: Julia Garcia  
Ort: Halle im Sportheim TSV Colmberg  
Beginn: **11.09.2024**

## 8. Workout Mix mit Julia

Freitag: 10:30 – 11.30 Uhr  
Anmeldung: Julia Garcia Tel.: 0160-90397559  
Leitung: Julia Garcia  
Ort: Halle im Sportheim TSV Colmberg  
Beginn: 13.09.2024

## 9. Beckenbodenkurs für Anfänger

Montag: 19.30 – 20:30 Uhr  
Anmeldung: Julia Garcia Tel.: 0160-90397559  
Leitung: Julia Garcia  
Ort: Halle im Sportheim TSV Colmberg  
Beginn: 04.11.2024

## 10. Beckenbodenkurs für Männer

Dienstag: 20:00 – 21:00 Uhr  
Anmeldung: Julia Garcia Tel.: 0160-90397559  
Leitung: Julia Garcia  
Ort: Halle im Sportheim TSV Colmberg  
Beginn: 05.11.2024

**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)**