



# Fit mit dem TSV Ellgau e.V.

2020/21



(für alle Altersgruppen ist was dabei!!!)

## jeden **Montag**

<u>14.45 - 15.45 Uhr</u>	<b>Spiel + Spaß für Kinder</b> (ca. 4-7 J.)	mit <i>Christl</i>	<b>ab 12.10.</b>
<u>16.00 –</u> <u>- 17.30 Uhr</u>	<b>„Fit for Kids“</b> (ab 7 J.)	mit <i>Sonja</i>	<b>ab 12.10.</b>
<u>17.45 Uhr</u>	<b>Seniorenfitness</b>	mit <i>Luzia</i>	<b>ab 14.09.</b>
<u>19.00 Uhr</u>	<b>Step und Fitness</b>	mit <i>Lore</i>	<b>ab 14.09.</b>
<u>20.00 Uhr</u>	<b>Step meets Bodystyling</b>	mit <i>Katrin u. Maria</i>	<b>ab 14.09.</b>

## jeden **Mittwoch**

<u>15.00 - 16.45 Uhr</u>	<b>Akrobatik</b>	mit <i>Nicole</i>	<b>ab 16.09.</b>
<u>19.00 – 20.00 Uhr</u>	<b>ZUMBA</b> (in den <u>ungeraden</u> Kalenderwochen)	mit <i>Martina</i>	<b>ab 23.09.</b>
	<b>Bodystyle meets Powerplay</b> (in den <u>geraden</u> Kalenderwochen)	mit <i>Heidi und Sabine</i>	<b>ab 16.09.</b>

## jeden **Donnerstag**

<u>16.00 - 17.00 Uhr</u>	<b>Turnen für Mäuschen</b>	mit <i>Gundula, Jasmin Sabine und Anne</i> (Mutter-Kind-Turnen bis ca. 4 J.)	<b>ab 01.10.</b>
<u>19.15 - 20.15 Uhr</u>	<b>Dehn- und Kräftigungsübungen für den Mann jeden Alters</b>	mit <i>Edi</i>	<b>ab 01.10.</b>

## jeden **Freitag**

<u>16.00 - 16.45 Uhr</u>	<b>Kindertanzen</b> (jeden 1. Freitag im Monat)	mit <i>René</i>	<b>ab 2.10.</b>
--------------------------	---	-----------------	-----------------

**Das eigens für den Trainingsbetrieb in der Mehrzweckhalle erstellte Hygienekonzept muss bei allen Stunden eingehalten werden !!**

<b>Grundbeiträge</b>	
Erwachsene aktiv	58,00 €
Erwachsene passiv	31,00 €
Kinder, Jugend bis 18. LJ	30,00 €
Familie	120,00 €
Alleinerziehende	65,00 €
10er – Karte	30,-- €

