



# Fitnesskurse im Herbst 2018



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**08:30 - 10:00 Uhr; HH-Halle**  
**Yoga (w/m)** 🌍  
 (Kurs: Yoga)  
 12x ab 11.09.18 - C. Lebert-Schmitt  
 Mitglieder: 30€/Nicht Mitglieder: 90€  
 Nur noch wenige Plätze frei - bitte  
 Rücksprache mit Kursleiterin!!!

**16:45 - 17:45 Uhr; HH-Halle**  
**Modern Line Dance (w/m)**  
 (Kurs: LD1) 🌍  
 12x ab 12.09.18 - I. Rollmann  
 Mitglieder: 20€/Nicht Mitglieder: 60€

**08:55 - 09:55 Uhr; HH-Halle** 🌍  
**Modern Line Dance (w/m)**  
 Anfängerkurs (Kurs: LD3)  
 12x ab 14.09.18 - I. Rollmann  
 Mitglieder: 20€/Nicht Mitglieder: 60€

**Ab Oktober: Tag und Uhrzeit offen**

Spaß am Bewegen (w/m) 7-10 J.  
 max. 12 Teilnehmer (Kurs: SaB)  
 10x ab 7.10.18 - T. Uhrig  
 Mitglieder: 10€

**17:00 - 18:00 Uhr; HH-Halle**  
**Step Aerobic Kids Tanz (m/w)**  
*ab 6 J. (Kurs: Steptanz)*  
*10x ab 12.09.18 - R. Spall*  
 Mitglieder: 10 €/Nicht Mitglieder: 30 €

**17:45 - 18:45 Uhr; HH-Halle**  
**Modernes Rückentraining (w/m)**  
 (Kurs: MR)  
 10x ab 12.09.18 - S. Gehlert  
 für Mitglieder kostenlos/Nicht  
 Mitglieder 60 € - Bitte trotzdem

**18:00 - 19:00 Uhr; HH-Halle**  
**Hiit (w/m)**  
 (Kurs: Hiit)  
 7x ab 13.09.18 - T. Ruhland  
 Mitglieder: 14€/ Nicht Mitglieder: 42€

**20:00 - 21:00 Uhr; HH-Halle**  
**Indian Balance (w/m)**  
 (Kurs: IB1) 🌍  
 12x ab 12.09.18 - I. Rollmann  
 Mitglieder: 20€/Nicht Mitglieder: 60€  
 Nur noch wenige Plätze frei - Bitte  
 Rücksprache mit Kursleiterin!!!

**19:00 - 20:00 Uhr; HH-Halle** 🌍  
**Pilates für Fortgeschrittene (w/m)**  
 ab 18 J. (Kurs: Pila 001)  
 12x ab 13.09.18 - C. Lebert-Schmitt  
 Mitglieder: 20€/Nicht Mitglieder: 60€  
 Anmeldung bitte über Kursleiterin!!!

**20:00 - 21:00 Uhr; HH-Halle**  
**Zumba Fitness (w/m)**  
 (Kurs: Zumba)  
 10x ab 12.09.18 - M. Hein &  
 10x ab 09.01.19 - M. Hein  
 Mitglieder / pro 10x: 20€  
 Nicht Mitglieder / pro 10x: 60€

**19:00 - 20:00 Uhr; Schulturnhalle**  
**Modern Line Dance (w/m)**  
 (Kurs: LD2) 🌍  
 12x ab 13.09.18 - I. Rollmann  
 Mitglieder: 20€/Nicht Mitglieder: 60€  
 Nur noch wenige Plätze frei - Bitte  
 Rücksprache mit Kursleiterin!!!

## Anmeldung und Infos:

Bitte meldet euch **bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn** unter  
 kurse@tv-niedernberg.de oder Tel: 0175 483 85 40 an.

**Achtung:** Bei den Kursen **Step Aerobic Kids Tanz, HIIT und Zumba Fitness** gibt es eine **min. Teilnehmerzahl**. Ihr bekommt dann die Info, ob der Kurs stattfinden kann oder nicht.

### Überweisung der Kursgebühren auf Konto:

IBAN: DE18 7956 2514 0108 0548 27- BIC: GENODEF1AB1 mit  
 Angabe der Kursbezeichnung

**Bei Kursen mit nur noch wenigen Plätzen, bitte Anmeldung über die Kursleiter\*innen.**

C. Lebert-Schmitt: 0176 / 78762831  
 I. Rollmann: 0175 / 4649334

Weiter Infos unter: [www.tv-niedernberg.de](http://www.tv-niedernberg.de).

[www.tv-niedernberg.de](http://www.tv-niedernberg.de)