

## Trainingszeiten der **Sparte Fitness** des TV Dogern gültig ab 08. Januar 2018

Tag / Uhrzeit	Angebot / Starttermin	Ort	Übungsleiter
<b>Montag:</b>			
17.30 - 18.30	Pilates (m/w) für Einsteiger <b>Start ab 08.01.18</b>	Sitzungssaal	Evi Joachim-Schellbach Tel. 015735335517
18.30 - 19.30	Aroha (m/w) <b>Start ab 08.01.18</b>	Sitzungssaal	Evi Joachim-Schellbach Tel. 015735335517
19.30 - 20.30	Fitness Yoga – Yoga mal anders (m/w) <b>Start ab 08.01.18</b>	Sitzungssaal	Annabella Efinger Tel. 015256215756
<b>Dienstag:</b>			
17.30 - 18.30	Pilates (m/w) für Fortgeschrittene (Teilnehmer mit Vorkenntnissen) <b>Start ab 09.01.18</b>	Bühne	Evi Joachim-Schellbach Tel. 015735335517
18.30 - 19.30	Präventives Haltungstraining im Sport- und Turnverein (Männer) <b>Start ab 09.01.18</b>	Bürgersaal	Silvia Eckert Tel. 70329
<b>Mittwoch:</b>			
19.00 - 20.00	Fitness Yoga – Yoga mal anders (m/w) <b>Start ab 10.01.18</b>	Sitzungssaal	Annabella Efinger Tel. 015256215756
<b>Donnerstag:</b>			
09.00 - 10.30	Bewegen statt schonen (Frauen) <b>Start ab 11.01.18</b>	Bürgersaal	Silvia Eckert Tel. 70329
18.00 - 19.00	Rückenfit (m/w) <b>Start ab 11.01.18</b>	Bühne	Evi Joachim-Schellbach Tel. 015735335517
<b>Freitag:</b>			
19.30 - 20.30	Mann bleib fit! (für Männer von 30-60 J.) <b>Start ab 02.02.18</b>	Bürgersaal	Songül Yildirim
Anmeldung unter Tel. 07762 5659668 / 8-14 Uhr / Nicole Meier, Regionalbeauftragte MHTG			

Eine Teilnahme an diesen Angeboten erfordert eine automatisch endende, halbjährliche Mitgliedschaft im TV in der Sparte Fitness (außer dem Angebot „Mann bleib fit“, das vom MHTG / Markgräfler-Hochrhein-Turngau angeboten wird; Einzelheiten sind bei Nicole Meier – siehe oben – zu erfahren). **Bitte telefonische Anmeldung (im Voraus)** direkt bei den jeweiligen Übungsleitern (falls die Übungsleiter tel. nicht erreichbar sind, bitte Anmeldung über [sport@tv-dogern.de](mailto:sport@tv-dogern.de) oder Tel. 07751 7504).

**Achtung:** Folgende Angebote starten wieder im März 2018 (Ausschreibung folgt im Januar 2018)

- AT / Autogenes Training
- PMR / Progressive Muskelentspannung
- Qi-Gong