

## Trainingszeiten der **Sparte Fitness** des TV Dogern gültig ab 7. Januar 2019

<u>Tag / Uhrzeit</u>	<u>Angebot / Starttermin</u>	<u>Ort</u>	<u>Übungsleiter</u>
<b>Montag:</b>			
17.30 - 18.30	Pilates (m/w) <b>Start ab 07.01.19</b>	Sitzungssaal	Evi Joachim-Schellbach Tel. 015735335517
18.30 - 19.30	Aroha (m/w) <b>Start ab 07.01.19</b>	Sitzungssaal	Evi Joachim-Schellbach Tel. 015735335517
20.15 - 21.15	Autogenes Training (m/w) <b>Start ab 11.03.19</b>	Bürgersaal	Boguslawa Agnes Stelmach Tel. 07753 978530
<b>Dienstag:</b>			
10.30 – 11.30	Qi-Gong (m/w) <b>Start ab 12.03.19</b>	Bürgersaal	Boguslawa Agnes Stelmach Tel. 07753 978530
18.30 - 19.30	Präventives Haltungstraining im Sport- und Turnverein (Männer) <b>Start ab 08.01.19</b>	Bürgersaal	Silvia Eckert Tel. 70329
<b>Mittwoch:</b>			
17.30 - 18.30	Rückenfit (m/w) <b>Start ab 09.01.19</b>	Sitzungssaal	Evi Joachim-Schellbach Tel. 015735335517
18.30 - 19.30	Pilates (m/w) <b>Start ab 09.01.19</b>	Sitzungssaal	Evi Joachim-Schellbach Tel. 015735335517
<b>Donnerstag:</b>			
09.00 - 10.30	Bewegen statt schonen (Frauen) <b>Start ab 10.01.19</b>	Bürgersaal	Silvia Eckert Tel. 70329
19.00 – 20.00	Qi-Gong (m/w) <b>Start ab 14.03.19</b>	Sitzungssaal	Boguslawa Agnes Stelmach Tel. 07753 978530
20.15 – 21.15	Progressive Muskelentspannung (m/w) <b>Start ab 14.03.19</b>	Sitzungssaal	Boguslawa Agnes Stelmach Tel. 07753 978530

Eine Teilnahme an diesen Angeboten erfordert eine automatisch endende, halbjährliche Mitgliedschaft im TV in der Sparte Fitness. Die Anmeldeformulare werden in der ersten Stunde von den Übungsleitern ausgegeben. Die Angebote umfassen je mindestens 10 Einheiten.

**Bitte telefonische Anmeldung (im Voraus)** direkt bei den jeweiligen Übungsleitern (falls die Übungsleiter telefonisch nicht erreichbar sind, bitte Anmeldung über [sport@tv-dogern.de](mailto:sport@tv-dogern.de) oder Tel. 07751 7504).