



## Ballettkurs

<b>Altersgruppe</b>	16+
<b>Trainingszeit</b>	Freitag, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr,
<b>Trainingsort</b>	Halle der TG auf dem Wingertsberg
<b>Trainer</b>	Sylvie
<b>Kursinfo</b>	--
<b>Kursgebühr</b>	70,00 €

## Aerobic Pump

<b>Altersgruppe</b>	16+
<b>Trainingszeit</b>	Mittwoch, 20.00 Uhr - 21.00 Uhr
<b>Trainingsort</b>	Halle der TG auf dem Wingertsberg
<b>Trainer</b>	Christian und Matthias
<b>Kursinfo</b>	--
<b>Kursgebühr</b>	70,00 €

## Trampolin-Workshop

<b>Altersgruppe</b>	10+
<b>Trainingszeit</b>	Freitag, 14.45 Uhr - 15.45 Uhr
<b>Trainingsort</b>	Halle der TG auf dem Wingertsberg
<b>Trainer</b>	Manuela und Sandra
<b>Kursinfo</b>	--
<b>Kursgebühr</b>	75,00 €

**NEU**

## Yoga auf dem Stuhl

<b>Altersgruppe</b>	50+
<b>Trainingszeit</b>	Mittwoch, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr
<b>Trainingsort</b>	Halle der TG auf dem Wingertsberg
<b>Trainer</b>	Ilona
<b>Kursinfo</b>	Beginn 07.03.2012
<b>Kursgebühr</b>	48,00 €

## Seniorengymnastik

<b>Altersgruppe</b>	50+
<b>Trainingszeit</b>	Montag, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr
<b>Trainingsort</b>	Halle der TG auf dem Wingertsberg
<b>Trainer</b>	Monika
<b>Kursinfo</b>	<b>Nur für Mitglieder der TGD! *</b>



# FITNESS

TURNGEMEINDE DIETZENBACH 1886 E.V.



## Spezial Mix

<b>Altersgruppe</b>	30+
<b>Trainingszeit</b>	Montag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr
<b>Trainingsort</b>	Halle der TG auf dem Wingertsberg
<b>Trainer</b>	Uschi
<b>Kursinfo</b>	<b>Nur für Mitglieder der TGD! *</b>

## Wirbelsäulengymnastik

<b>Altersgruppe</b>	unbeschränkt
<b>Trainingszeit</b>	Mittwoch, 9.45 Uhr - 10.45 Uhr
<b>Trainingsort</b>	Halle der TG auf dem Wingertsberg
<b>Trainer</b>	Ilona
<b>Kursinfo</b>	<b>Nur für Mitglieder der TGD! *</b>

## Step Aerobic

<b>Altersgruppe</b>	unbeschränkt
<b>Trainingszeit</b>	Donnerstag, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr
<b>Trainingsort</b>	Halle der TG auf dem Wingertsberg
<b>Trainer</b>	Manuela
<b>Kursinfo</b>	<b>Nur für Mitglieder der TGD! *</b>

## Gymnastik Ü50

<b>Altersgruppe</b>	50+
<b>Trainingszeit</b>	Freitag, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr
<b>Trainingsort</b>	Halle der TG auf dem Wingertsberg
<b>Trainer</b>	Ilona
<b>Kursinfo</b>	<b>Nur für Mitglieder der TGD! *</b>

## Fitnessgymnastik

<b>Altersgruppe</b>	40+
<b>Trainingszeit</b>	Donnerstag, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr
<b>Trainingsort</b>	Halle der TG auf dem Wingertsberg
<b>Trainer</b>	Ilona
<b>Kursinfo</b>	<b>Nur für Mitglieder der TGD! *</b> , Schwerpunkt: Bauch, Beine, Po



# FITNESS

TURNGEMEINDE DIETZENBACH 1886 E.V.



## Ballspiele für Männer

Altersgruppe	50+
Trainingszeit	Freitag, 20.00 Uhr - 21.00 Uhr
Trainingsort	Halle der TG auf dem Wingertsberg
Trainer	Karl-Heinz und Aytok
Kursinfo	<b>Nur für Mitglieder der TGD! *</b>

## Breakdance

Altersgruppe	14+
Trainingszeit	Samstag, 16.00 Uhr - 17.30 Uhr
Trainingsort	Halle der TG auf dem Wingertsberg
Trainer	Matthias
Kursinfo	Beginn 03.03.2012
Kursgebühr	70,00 €

NEU

## Salsa Aerobic

Altersgruppe	13+
Trainingszeit	Samstag, 12.30 Uhr - 13.30 Uhr
Trainingsort	Halle der TG auf dem Wingertsberg
Trainer	Manuela
Kursinfo	Beginn 03.03.2012
Kursgebühr	70,00 €

NEU

\*

Diese Kurse sind nur für Mitglieder der TGD.  
Die Kosten für eine Mitgliedschaft der TGD sind dem \_\_\_\_\_ zu entnehmen.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten! - Stand: Februar 2012