



Aufschwung mit 



# "fit in den Sommer" Programm 27.6.-2.7.

TSV Steppach 1888  
aus Tradition  
der Zukunft verpflichtet

\* WSG =  
Wirbelsäulen-  
gymnastik



>>> **NEU:**

Schnupperwochen noch  
5 Wochen bis Ende Juli 2022

Jetzt kostenlos schnuppern:  
Sie melden sich mit Namen an,  
dann sind Sie durch unsere Sport-  
versicherung auch noch versichert!

**Lernen Sie uns kennen:**

so oft Sie wollen...  
in welchem Kurs Sie wollen...  
so wie Sie Zeit haben...

**Montag, 27.6.**

08:45-09:30 Figurtraining mit Kerstin

09:30-10:15 Rückenfit im Alltag  
mit Kerstin

17:45-18:30 Reha-Sport Orthopädie/  
Onkologie mit Kerstin

18:30-19:15 WSG mit Kerstin

**Dienstag, 28.6.**

09:00-10:00 **neu!**

**Outdoor-Fitness  
mit Yvonne**

Treffpunkt: TSV-Halle  
14:15-15:00

Reha-Sport & WSG FIT mit Karola

15:00-15:45 Reha-Sport & WSG FIT  
mit Karola

17:00-18:00 Pilates mit Birgit

18:00-19:00 Wellnessgymnastik m. Birgit

19:00-20:00 Zumba Toning mit Andrea

**Mittwoch, 29.6.**

**neu!** 18:00-19:00 **Outdoor-Fitness mit Yvonne**

Treffpunkt: TSV-Halle

18:30-19:30 Body Workout mit Ruth

19:30-20:30 Pilates meets Mobility  
mit Ruth

**Donnerstag, 30.6.**

11:15-12:00 Hockergymnastik m. Kerstin

**neu!** 18:30-19:30 **Yoga mit Lisa** Schulturn-  
halle: Matte mitbringen

18:30-19:15 Figurtraining m. Kerstin

**Freitag, 1.7.** kein Kursangebot

**Samstag, 2.7.**

09:00-10:00 Zumba Step m. Andrea

10:00-11:00 Zumba Toning m. Andrea

Dieses Plakat wurde ermöglicht durch eine Spende der Firma



FLE XO - Die Handlaufprofi GmbH  
Dieselstraße 5, 86356 Neusäß  
Telefon 0821 478 6633- 0  
augsburg@flexo-handlauf.de