



>>> **NEU:**

Schnupperwochen noch
3 Wochen bis Ende Juli 2022

Jetzt kostenlos schnuppern,
alle Angebote testen:
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...
was Ihnen Spaß macht...
so wie Sie Zeit haben...

Aufschwung mit 



fit in den Sommer Programm 11.-16.7.

TSV Steppach 1888
aus Tradition
der Zukunft verpflichtet

* WSG =
Wirbelsäulen-
gymnastik



Montag, 11. 7.

- 08:45-09:30 Figurtraining mit Kerstin
- 09:30-10:15 Rückenfit im Alltag
mit Kerstin
- 17:45-18:30 Reha-Sport Onkologie/
Orthopädie mit Kerstin
- 18:30-19:15 WSG*) mit Kerstin

Dienstag, 12. 7

- 09:00-10:00 Outdoor-Fitness m. Yvonne
Treffpunkt: TSV-Halle
- 09:15-10:00 Reha-Sport & WSG*) FIT
mit Karola
- 10:15-11:00 Reha-Sport & WSG*) FIT
mit Karola
- 17:00-18:00 Pilates mit Birgit
- 18:00-19:00 Wellnessgymnastik
mit Birgit
- 19:00-20:00 Zumba Step mit Andrea

Mittwoch, 13. 7.

- 18:00-19:00 Outdoor-Fitness m. Yvonne
Treffpunkt: TSV-Halle
- 18:30-19:30 Bodyworkout mit Ruth
- 19:30-20:30 Pilates meets Mobilty
mit Ruth

Donnerstag, 14. 7.

- 11:15-12:00 Hockergymnastik m. Kerstin
- 18:30-19:15 Figurtraining mit Kerstin
- 18:30-19:30 Yoga mit Lisa / Schulturnh.

Freitag, 15. 7. kein Kursangebot

Samstag, 16. 7.

- 10:00-11:00 Zumba Step mit Andrea

Dieses Plakat wurde ermöglicht durch eine Spende der Firma



FLEXPLO - Die Handlaufprofis GmbH
Dieselstraße 5, 86356 Neusäß
Telefon 0821 478 6633- 0
augsbuerg@flexo-handlauf.de



Aufschwung mit 



fit in den Sommer Programm 18.7. - 23.7.

TSV Steppach 1888
aus Tradition
der Zukunft verpflichtet

* WSG =
Wirbelsäulen-
gymnastik



>>> **NUR noch**
2 Wochen bis Ende Juli 2022
Schnupperwochen:

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, 18.7.

- 08:45-09:30 Figurtraining mit Kerstin
- 09:30-10:15 Rückenfit im Alltag
mit Kerstin
- 17:45-18:30 Reha-Sport Onkologie/
Orthopädie mit Kerstin
- 18:30-19:15 WSG mit Kerstin

Dienstag, 19.7.

- 09:00-10:00 Outdoor-Fitness
mit Yvonne
Treffpunkt: TSV-Halle
- 09:15-10:00 Reha-Sport &
WSG^{*)} FIT mit Karola
- 10:10-11:00 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 Step mit Andrea

Mittwoch, 20.7.

- 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, 21.7.

- 11:15-12:00 Hockergymnastik m. Kerstin
- 18:30-19:15 Atme dich frei mit Kerstin
- 18:30-19:30 Yoga mit Lisa Schulturn-
halle: Matte mitbringen
- 19:30-20:15 Powertraining für Männer
mit Kerstin

Freitag, 22.7. kein Kursangebot

Samstag, 23.7.

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

Dieses Plakat wurde ermöglicht durch eine Spende der Firma



FLEXPLO - Die Handlaufprofis GmbH
Dieselstraße 5, 86356 Neusäß
Telefon 0821 478 6633- 0
augsbuerg@flexo-handlauf.de



Dieses Plakat wurde ermöglicht durch eine Spende der Firma



FLEXO - Die Handlaufprofi GmbH
Dieselstraße 5, 86356 Neusäß
Telefon 0821 478 6633- 0
augzburg@flexo-handlauf.de

Aufschwung mit 



fit in den Sommer Programm 25.-30.7.

TSV Steppach 1888
aus Tradition
der Zukunft verpflichtet

* WSG =
Wirbelsäulen-
gymnastik

Montag, 25. 7.

- 08:45-09:30 Figurtraining mit Kerstin
- 09:30-10:15 Rückenfit im Alltag mit Kerstin
- 17:45-18:30 Reha-Sport Onkologie/ Orthopädie mit Kerstin
- 18:30-19:15 WSG*) mit Kerstin

Dienstag, 26. 7

- 09:00-10:00 Outdoor-Fitness m. Yvonne
Treffpunkt: TSV-Halle
- 09:15-10:00 Reha-Sport & WSG*) FIT mit Karola
- 10:15-11:00 Reha-Sport & WSG*) FIT mit Karola
- 17:00-18:00 Pilates mit Birgit
- 18:00-19:00 Wellnessgymnastik mit Birgit
- 19:00-20:00 Zumba Step mit Andrea

Mittwoch, 27. 7.

- 18:00-19:00 Outdoor-Fitness m. Yvonne
Treffpunkt: TSV-Halle
- 18:30-19:30 Bodyworkout mit Ruth
- 19:30-20:30 Pilates meets Mobilty mit Ruth

Donnerstag, 28. 7.

- 11:15-12:00 Hockergymnastik m. Kerstin
- 18:30-19:15 Figurtraining mit Kerstin
- 18:30-19:30 Yoga mit Lisa / Schulturnh.

Freitag, 29. 7. kein Kursangebot

Samstag, 30. 7.

- 10:00-11:00 Zumba Step mit Andrea

>>> **NUR noch**
diese Woche gibt es
eine Schnupperwoche:

Jetzt kostenlos schnuppern:
Sie melden sich mit Namen an,
dann sind Sie durch unsere Sport-
versicherung auch noch versichert!
Lernen Sie uns kennen:
eine Schnupperwoche noch! -
ab Herbst kommt
dann das neue Programm!

