



Dieses Plakat wurde ermöglicht durch eine Spende der Firma



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



Aufschwung mit

# "fit in den Sommer" Programm 4.-9.7.

TSV Steppach 1888  
aus Tradition  
der Zukunft verpflichtet

[tsv-steppach.de](http://tsv-steppach.de)



- Montag, 4.7.**  
 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, 5.7.** neu!  
 09:00-10:00 **Outdoor-Fitness m. 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 mit Birgit  
 19:00-20:00 Zumba Toning mit Andrea

- Mittwoch, 6.7.**  
 18:00-19:00 **Outdoor-Fitness mit Yvonne** neu!  
 Treffpunkt: TSV-Halle  
 18:30-19:30 Body Workout mit Ruth  
 19:30-20:30 Pilates meets Mobility mit Ruth

- Donnerstag, 7.7.**  
 11:15-12:00 Hockergymnastik m. Kerstin  
 18:30-19:15 Atme dich frei - aus voller Lunge mit Kerstin  
 19:30-20:15 Power Training mit Kerstin  
*for Männer*

**Freitag, 8.7.** kein Kursangebot

- Samstag, 9.7.**  
 09:00-10:00 Zumba Step m. Andrea  
 10:00-11:00 Zumba Toning m. Andrea

\* WSG = Wirbelsäulengymnastik

**>>> NEU:**  
**Schnupperwochen noch  
 4 Wochen bis Ende Juli 2022**

Jetzt kostenlos 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...  
 so wie Sie Zeit haben...