



Stand Februar 2024

FIT & GESUND mit Gymnastik

Die Gymnastikabteilung des TSV Trostberg bietet folgendes ganzjähriges Trainingsprogramm an. Eine Teilnahme für Nichtmitglieder mit 10er-Karte ist jederzeit möglich.

Eine eigene Gymnastikmatte ist von Vorteil. Ansonsten ist ein großes Handtuch mitzubringen!

Fit von Kopf bis Fuß für Frauen ab 60

Montag 18:45 – 20 Uhr (Alois-Böck-Halle)
Übungsleiterin: Irmi Halmbacher, Tel. 08621/5913

Konditions- und Fitnessstraining für Frauen und Männer (+)

Montag 18:45 – 20 Uhr (Alois-Böck-Halle)
Übungsleiterin: Astrid Diener, Tel. 08634/688194

Er & Sie-Gesundheitssport für Ältere

Dienstag 17 – 18 Uhr (Alois-Böck-Halle – kleine Halle)
Übungsleiterin: Birgit Wolff, Mobil: 0170/7637111

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer (+)

Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr (Alois-Böck-Halle – Galerie)
Übungsleiterin: Elisabeth Liedl, Tel. 08621/5728

Aerobic & Fitnessgymnastik als Gesundheitssport (+)

Dienstag 19:30 – 20:45 Uhr (Alois-Böck-Halle – kleine Halle)
Übungsleiterin: Astrid Kammerer, Mobil: 0176/24021548

REHA-Herzsportgruppe

Freitag 17 – 18 Uhr (Landkreishalle – hinteres Drittel)
Übungsleiter: Eyasu Adebabay, Tel. 08621/4892

Infos bei den Übungsleiter*innen und Abteilungsleiterin Astrid Kammerer, Tel. 08621/5393 (abends) oder 0176/24021548. Näheres über die Inhalte auf der TSV-Homepage www.tsv-1863-trostberg.de/abteilungen/gymnastik.

(+) Ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT für präventive Vereinsangebote!



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

