

# Turn- und Sportverein Veitsrodt



Veitsrodt,  
Januar 2019

**Es ist soweit ...  
wir starten ins Neue Jahr**

**2019**

Die Abteilung Breitensport startet ab 08. Januar das Kurs-Programm 2019 mit 5 Kursen pro Woche.

Für alle Altersklassen werden unterschiedliche Angebote bereitgehalten, die wesentlich zur Verbesserung der Fitness und Beweglichkeit beitragen. Gezielten Muskelaufbau, präventive Schmerzlinderung sowie vielen weiteren positive Aspekte bieten diese interessanten Kurse.

## Das gesamte Kursangebot des TUS Veitsrodt:

Wirbelsäulen-Gymnastik Frauen	Dienstag	18.30 Uhr	Sportheim TUS Veitsrodt
ALTERnativ Plus	Mittwoch	16.45 Uhr	Amahady Center Veitsrodt
Bodyweight Workout	Donnerstag	18.30 Uhr	Saal Hartmann-Dreher Veitsrodt
Body-Styling	Donnerstag	19.45 Uhr	Saal Hartmann-Dreher Veitsrodt
Wirbelsäulen-Gymnastik Männer	Freitag	19.00 Uhr	Sportheim TUS Veitsrodt

Alle Kurse haben einen Zeitrahmen von einer Stunde und werden von unterschiedlichen Übungsleitern geleitet.

Gerne begrüßen wir Sie als neue Teilnehmer.

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an:  
Uschi Layendecker  
Tel. 06781-35653