

WALKING**GYM/PRÄVENTION****GROUP-FITNESS****GYM 50+****GYM-SPORT**
& PRÄVENTIONABS = Altenburgschule
MLS = Martin-Luther-SchuleCBS = Carl-Benz-Schule
SCS = SchillerschuleHSS = Helene-Schöttle-Schule
UHS = UhlandschuleJRS = Jahn-Realschule
TH = TBC Tennishalle

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
PILATES 9.00 – 10.00 TBC-JAHNSAAL ∞	FIT ab 50 9.00 – 10.00 TH ∞	SANFTES PILATES 9.30 – 10.30 TBC-JAHNSAAL ∞	WIRBELSÄULEN-GYM 9.00 – 10.00 TBC-JAHNSAAL ∞	PILATES & BALANCE 9.00 – 10.00 TBC-JAHNSAAL ∞
BALANCE, Care & Pilates 10.00 – 11.00 TBC-JAHNSAAL ∞	FITNESS 50+ 10.15 – 11.15 TBC-JAHNSAAL ∞	PILATES 10.30 – 11.30 TBC-JAHNSAAL ∞		Standfest & Sicher im Alter 10.00 – 11.00 TBC-JAHNSAAL ∞
	SENIOREN-GYM 11.30 – 12.30 TBC/TH ∞		FITNESS AEROBIC 18.00 – 19.00 MLS ∞	
SPORT bei OSTEOPOROSE 17.00 – 18.00 SCS		LADY FIT 17.30 – 18.30 SCS ∞	KLASSISCHE GYM w 18.15 – 19.15 JRS ∞	
MOBIL und GESUND 18.15 – 19.15 SCS ∞	WALKING TREFF 18.00 – 19.30 TBC-AREAL	AEROBIC & WORKOUT 18.00 – 19.00 TBC-JAHNSAAL ∞	FIT und GESUND 18.45 – 20.00 TVH ∞	 Pluspunkt Gesundheit PRÄVENTIONSGEPRÜFT
	RÜCKEN AKTIV  18.15 – 19.15 TBC-JAHNSAAL ∞		Fit bis ins hohe Alter  18.45 – 20.00 TVH ∞	
	DRUMS ALIVE 19.30 – 20.30 TBC-JAHNSAAL ∞	STEP AEROBIC Fatburner 19.00 – 20.00 TBC-JAHNSAAL ∞	BODY-FITNESS 19.30 – 21.15 CBS	Kontakt Gymsport/Prävention: Geschäftsstelle 0711/54 90 178 info@tbcannstatt.de
YOGA 20.15 – 21.30 TBC-JAHNSAAL ∞		GYM & SPIELE m 40 + 19.30 – 21.30 ABS	FITNESS zum Wohlfühlen 19.30 – 20.30 SCS ∞	



Prävention/Rehabilitation: Bestimmte Kurse werden von den Krankenkassen gefördert. Fragen Sie nach!

Weitere Infos oder Kursbeschreibungen unter www.tbcannstatt.de oder 0711/54 90 178