

# Gesundheit durch Prävention

## Neue Kursangebote bei der TG Zell

Folgende Kurse werden ab März wieder angeboten. Anmeldung erfolgt bei den Kursleiterinnen:

### **Body Balance** (für Mitglieder auch als Dauerangebot)

Leitung: Carolin Hupp (Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin Prävention)  
Kurs: Ganzkörpertraining – 10 x  
Ort, Termin: Montag 19.30 – 20.15 Uhr, MTH, Beginn ab 14.03.2011  
Kosten: TG-Mitglieder kostenlos; Nichtmitglieder 50 €  
Anmeldung: 0171-3664164 oder per mail unter: [gesundheit@tgzell.de](mailto:gesundheit@tgzell.de)

### **Body Workout** (für Mitglieder auch als Dauerangebot)

Leitung: Ute Reuter (Übungsleiterin Prävention)  
Kurs: Ganzkörpertraining, Beginn ab 15.03.2011  
Ort, Termin: Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr, TG-Turnhalle  
Kosten: TG-Mitglieder kostenlos; Nichtmitglieder 50 €  
Anmeldung: telefonisch unter 0931/461207 oder per mail: [gesundheit@tgzell.de](mailto:gesundheit@tgzell.de)

### **Nordic Morning**

Leitung: Carolin Hupp (Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin Prävention)  
Kurs: 10 x, Beginn ab 14.03.2011  
Ort, Termin: Montag 9.00-10.00 Uhr, Treffpunkt MTH  
Kosten: TG-Mitglieder 80 €; Nichtmitglieder 110 €  
Anmeldung: 0171-3664164 oder per mail unter: [gesundheit@tgzell.de](mailto:gesundheit@tgzell.de)

### **Nordic Walking**

Leitung: Carolin Hupp (Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin Prävention)  
Kurs: 10 x, Beginn ab 16.03.2011  
Ort, Termin: Mittwoch 19.00-20.00 Uhr, Treffpunkt MTH  
Kosten: TG-Mitglieder 80 €; Nichtmitglieder 110 €  
Anmeldung: 0171-3664164 oder per mail unter: [gesundheit@tgzell.de](mailto:gesundheit@tgzell.de)

### **Entspannung, Autogenes Training**

Leitung: Carolin Hupp (Sportwissenschaftlerin, Übungsleiterin Prävention)  
Kurs: 10 x, Beginn ab 14.03.2011  
Ort, Termin: Montag 20.30-21.15 Uhr, Jugendraum MTH  
Kosten: TG-Mitglieder 80 €; Nichtmitglieder 110 €  
Anmeldung: 0171-3664164 oder per mail unter: [gesundheit@tgzell.de](mailto:gesundheit@tgzell.de)

Ein neuer **Yoga-Kurs** wird bereits seit Anfang Januar von Anne Matt-Wendel (Yogalehrerin) geleitet. Dieser Kurs ist bereits ausgebucht.

Weitere Infos zu den zahlreichen Angeboten im Gesundheits-/ Fitnessbereich der TG Zell unter: [www.tgzell.de](http://www.tgzell.de)

