



**TV Mörsch**  
**1900 e.V.**

**Unsere Kursangebote**  
auch für Nichtmitglieder

### **Wirbelsäulengymnastik**

Ursula Deck

Tel.: 07242 6629

Beugt vor und hilft gegen Schmerzen und Verspannungen

Jahresbeitrag: Mitglied 105,00 €, Nichtmitglied 125 €

Montag 20:00 bis 21:00 Uhr

Albert- Schweitzer- Schule Mörsch

### **Rückenschule**

Ursula Deck

Tel.: 07242 6629

Ganzheitliches Trainingsprogramm, ausgerichtet auf Rücken und Haltung.

Kursgebühr für 10x 60 min: 80 €

TV Mörsch, Wellnessraum Tennishalle 1. OG

Dienstag 9:45 Uhr und 10:45 Uhr Nur mit Anmeldung

### **Body Workout**

Ophelia Kühn

Tel.:07242 8181396

Ein effektives Ganzkörpertraining mit gezielten Kräftigungsübungen für Frauen und Männer.

Beitrag: 4,00 € pro Abend

Ganzjährig Mittwoch

19:00 – 20:00 h

TV Sporthalle

### **Aerobic Bauch Beine Po**

Silke Stützel

Tel.: 07242 930 831

Für alle Frauen die fit werden und bleiben wollen

Jahresmitgliedschaft 91,00 € oder Gästebeitrag € 4,00 pro Abend

Mittwoch 20:00- 21:00 Uhr TV Sporthalle

### **Seniorengymnastik 70plus**

Ein Sportprogramm für Damen und Herren ab 70.

Viele Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden

Montag 16:00-17:00 Uhr Albert-Schweitzer-Turnhalle

Jahresmitgliedschaft 91,00 € oder Gästebeitrag € 4,00 pro Abend

Stand: Januar 2021