

Welche Kurse bieten wir an?

Ausdauer & Kraft

BauchBeinePo

Beckenbodenyoga

ganzheitliches Beckenbodentraining und -yoga

Crossfitness

Variables Kraft- und Konditionsfitnessprogramm

Krafttraining

Effektives Training ohne Geräte

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder von 2 - 4 Jahren

FrauenFit +50

gezielte Übungen um gesund & vital zu bleiben

MaxxMixed

hochintensives Krafttraining ohne Geräte

Nordic Walking

Pilates

RückenFit

Ski-/Konditionsgymnastik

Yoga-Pilates

vereint das Beste aus Yoga und Pilates

Zirkeltraining

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining

Zumba

Effektives Tanztraining zu heißer Musik

Wo finden die Kurse statt?

Alle Kurse finden im Kursraum der BTS statt
(Am Mühlgraben 7, 95445 Bayreuth).

Ausnahmen:

- FrauenFit +50 (BTS-Tennishalle)
- Eltern-Kind (Luitpoldschule & RWG)
- Nordic Walking (Bürgerreuth)
- BBP Anke Meier (Bonhoefferschule)
- Skigymnastik (GMG)
- Zirkeltraining (Meyernberger Schule)

Haben Sie Fragen oder Interesse an einem Kurs der BTS? Dann melden Sie sich bei uns — wir freuen uns auf Sie!

An wen kann ich mich wenden?

Bayreuther Turnerschaft von 1861 e.V.

Am Mühlgraben 7 95445 Bayreuth

Tel: 0921/42059 Fax: 0921/74914

Ansprechpartner: Katja Franz

e-mail: kurs-info@bayreuther-turnerschaft.de

Freie Kursplätze bzw. Anmeldeformulare unter:
www.bayreuther-turnerschaft.de, Teilnahme
erst nach schriftlicher Anmeldung möglich.

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo - Mi: 09:00 - 12:00 Uhr,
Do: 16:00 - 18:00 Uhr
Fr: 08:00 - 12:00 Uhr

Kursangebot

der BTS



Januar 2014



Kursprogramm Januar 2014



FrauenFit +50 *Lotte Vogel*

Mo, 10:00 - 11:00 Uhr, 48 x ab 13.01.2014
oder 42x ohne Sommerferien

Maxx Mixed *Heike Peetz*

(bezuschusst durch Krankenkassen)

Mo, 16:45 - 17:45 Uhr, 12x ab 13.01.2014

Mo, 17:45 - 18:45 Uhr, 12x ab 13.01.2014

Do, 20:00 - 21:00 Uhr, 13x ab 09.01.2014

Pro Kalenderjahr fördert die AOK zwei bezuschussungsfähige Präventionskurse.
Als AOK-Versicherte/r erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Diese Bescheinigung können Sie bei Ihrer AOK zur Kostenerstattung einreichen.

BauchBeinePo

Carmen Kröschel

Mo, 09:00 - 10:00 Uhr, 12x ab 13.01.2014

Inge Butler

Mo, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x ab 13.01.2014

Carmen Kröschel

Do, 09:30 - 10:30 Uhr, 13x ab 09.01.2014

Anke Meier

Do, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x ab 09.01.2014

Ausdauer & Kraft *Inge Butler*

Mo, 20:00 - 21:00 Uhr, 12x ab 13.01.2014

Zirkeltraining *Kristina Müller*

Di, 18:00 - 19:00 Uhr, 07.01.— 09.04.2014



Eltern-Kind-Turnen

Brigitte Hauenstein

Di, 17:00 - 18:00 Uhr, 07.01.—29.07.2014

Claudia Guth

Mi, 17:00 - 18:00 Uhr, 08.01.— 08.04.2014

Zumba *Maria das Gracas Seiferth*

Mi, 17:00—18:00 Uhr, 13x ab 08.01.2014

Ski- & Konditionsgymnastik

Barbara Hampl / Kurt Hoyle

Di, 19:00 - 20:15 Uhr / 20:15 - 21:30 Uhr,
07.01.2014 - 29.07.2014

Pilates *Inge Butler*

Mi, 19:00 - 20:00 Uhr, 13x ab 08.01.2014

Mi, 20:15 - 21:15 Uhr, 13x ab 08.01.2014

RückenFit *Heike Peetz*

Do, 18:45 - 19:45 Uhr, 13x ab 09.01.2014

Krafttraining *Carmen Kröschel*

Do, 08:30—09:15 Uhr, 13x ab 09.01.2014

Yoga-Pilates

Elisabeth Bräunig

Di, 10:00 - 11:00 Uhr, 13x ab 07.01.2014

Di, 16:30 - 17:30 Uhr, 13x ab 07.01.2014

Di, 17:45 - 18:45 Uhr, 13x ab 07.01.2014

Di, 19:00 - 20:00 Uhr, 13x ab 07.01.2014

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 13x ab 08.01.2014

Fr, 10:00 - 11:00 Uhr, 13x ab 10.01.2014

Inge Butler

Mi, 18:00 - 19:00 Uhr, 13x ab 08.01.2014

Heike Isufi

Do, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x ab 23.01.2014

Beckenbodenyoga

Elisabeth Bräunig

Mi, 08:45 - 09:45 Uhr, 13x ab 08.01.2014

Fr, 08:45 - 09:45 Uhr, 13x ab 10.01.2014

Crossfitness *Heike Isufi*

Fr, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x ab 17.01.2014

Nordic Walking *Heike Peetz*

Fr, 15:15 - 16:45 Uhr, 13x ab 11.01.2014

**Aktuelle Änderungen oder zusätzliche
Kurse werden im Internet veröffentlicht!**