Diese Kurse bieten wir an

* **Ausdauer & Kraft**
* **Ausdauertraining**
* **BauchBeinePo**
* **Beckenbodenyoga**
* **Eltern-Kind-Turnen**
* **Fatburner**
* **Faszientraining**
* **FrauenFit +60**
* **Krafttraining ohne Geräte**
* **MaxxMixed**
* **Pilates**
* **Reaktiv Walking**
* **RückenFit**
* **RückenYoga**
* **Ski-/Konditionsgymnastik**
* **TBC - total body conditioning**
* **Zumba**

Wo finden die Kurse statt?

K1 = Kursraum 1 Am Mühlgraben 7

K2 = Kursraum 2 99Gärten1a (UG)

Ausnahmen:

- FrauenFit +60 (BTS-Tennishalle)
- Eltern-Kind-Turnen (Luitpoldschule & RWG)
- Skigymnastik (Graf-Münster-Gymnasium)
- Reaktiv Walking (Studentenwald)

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

Bitte beachten: **Dieser Flyer enthält alle Kurse, in denen noch Plätze zur Verfügung stehen.** Unser vollständiges Kursangebot erhalten Sie auf Anfrage. Aktuelle Änderungen bzw. zusätzliche Kurs werden im Internet veröffentlicht. Eine Teilnahme ist erst nach schriftlicher Anmeldung möglich.

An wen kann ich mich wenden?

Bayreuther Turnerschaft von 1861 e.V.

Am Mühlgraben 7 95445 Bayreuth

Ansprechpartner: Katja Franz

Tel: 0921 / 46581 oder 42059

Fax: 0921 / 74914

kurs-info@bayreuther-turnerschaft.de

www.bayreuther-turnerschaft.de

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

BAYREUTHER TURNERSCHAFT BTS

Januar 2016

Kursprogramm Januar 2016

Dieser Flyer enthält alle Kurse, in denen noch Plätze zur Verfügung stehen, das komplettes Angebot erhalten Sie auf Anfrage.

MONTAG

Bauch Beine Po Carmen Kröschel
08:45 Uhr (60 min.) 9x ab 11.01.16 **K2**

FrauenFit +60 Lotte Vogel
10:00 Uhr (60 min.) 12x ab 11.01.16

Maxx Mixed Dimitris Theofilou
17:45 Uhr (60 min.) 9x ab 11.01.16 **K2**

Maxx Mixed Dimitris Theofilou
19:00 Uhr (60 min.) 9x ab 11.01.16 **K2**

DIENSTAG

Fatburner Carmen Kröschel
08:30 Uhr (45 min.) 9x ab 12.01.16 **K2**

Yoga-Pilates Elisabeth Bräunig
08:45 Uhr (60 min.) 9x ab 12.01.16 **K1**
19:00 Uhr (60 min.) 9x ab 12.01.16 **K1**

Reaktiv Walking Klaus Hübsch
17:00 (60 min.) 9x ab 12.01.2016

Eltern-Kind-Turnen Brigitte Hauenstein
17:00 Uhr (60 min.) ab 12.01.16

Skigymnastik I Barbara Hampl
19:00 Uhr (75 min.) ab 12.01.16

Skigymnastik II Kurt Hoyler
20:15 Uhr (75 min.) ab 12.01.16

MITTWOCH

Beckenbodenyoga Elisabeth Bräunig
08:45 Uhr (60 min.) 9x ab 13.01.16 **K1**

Zumba Anja Rüppel
17:00 Uhr (60 min.) 9x ab 13.01.16 **K2**

Eltern-Kind-Turnen Julia Zimmermann
17:00 Uhr (60 min.) ab 13.01.16

Pilates Inge Butler
19:15 Uhr (60 min.) 9x ab 13.01.16 **K1**

TBC Sabine Stegmaier
19:00 Uhr (60min.) 9x ab 13.01.16 **K2**

DONNERSTAG

Ausdauertraining Carmen Kröschel
09:00 Uhr (45 min.) 9x ab 14.01.16 **K2**

Krafttraining ohne Geräte Carmen Kröschel
09:50 Uhr (45 min.) 9x ab 14.01.16 **K2**

Faszientraining Bine Wolf
10:45 Uhr (60 min.) 9x ab 14.01.16 **K1**

RückenFit Carmen Kröschel
17:30 Uhr (60 min.) 9x ab 14.01.16 **K1**

Bauch Beine Po Anke Meier
19:00 Uhr (60 min.) 9x ab 14.01.16 **K2**

Maxx Mixed Dimitris Theofilou
19:00 Uhr (60 min.) 10x ab 14.01.16 **K1**

FREITAG

Beckenbodenyoga Elisabeth Bräunig
08:45 Uhr (60 min.) 9x ab 15.01.16 **K1**

Ausdauer&Kraft Inge Butler
17:00 Uhr (60 min.) 9x ab 15.01.16 **K2**

RückenYoga Inge Butler
18:15 Uhr (60 min.) 9x ab 15.01.16 **K2**

Version 04.12.15