

Gesundheitssport beim TuS Esingen

Die Gesundheitssportabteilung wurde 2005 auf der Abteilungsversammlung als Absplitterung aus der Gymnastikabteilung gegründet.

Damit ist der TuS Esingen dem Gesundheitssportbedürfnis vieler Mitglieder nachgekommen.

Neben vier Rückengruppen, einer Rücken/Nacken/Sanft Gruppe gibt es noch Osteoporose, Yoga, Pilates, Qi Gong und als Kurse Aroha und Thai Chi. Diese Gruppen werden von erfahrenen Übungsleiterinnen betreut.

Hier nun unsere Angebote im Verein:

Montags:	09:45-11:15	Qi Gong	Vereinsheim
	18:50-19:50	Rückenfit	F.R.H.(klein)
	20:15-21:15	Vinyassa Yoga	Vereinsheim
Dienstag:	09:20-10:20	Präv. Rücken	„
	10:25-11:25	Sanfter Rücken	„
	18:40-19:40	Thai Chi (Kurs)	„
Mittwoch:	09:50-10:50	Präv. Rücken	„
	15:30-16:30	Osteoporose	„
	16:45-18:15	Yoga	„
	18:30-19:30	Pilates	„
	19:45-20:45	Präv. Rücken	„
Donnerstag:	08:00-09:00	Yoga	„
	09:50-10:50	Präv. Rücken	„
	18:30-19:30	Aroha (Kurs)	„

Bärbel Josten