





Sportangebote für Kinder und Jugendliche:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Babyschwimmen 15:45 5.-9. Monat/mit Eltern 30 Min. Kinderschwimmen 17:45 ab 5 ½ Jahre 45 Min. Annette Pfändner, Klinik*	Mini-Ballschule I 15:00 4-6 Jahre 60 Min. Mini-Ballschule II 16:00 4-6 Jahre 60 Min. ABC-Ballschule 17:00 6-9 Jahre 60 Min. Uwe Mauckner, gr. Halle	 	Kinderballett 15:00 4-6 Jahre 45 Min. Kinderballett 16:00 6-10 Jahre 60 Min. Heike Miesbeck, Tanzraum Tanz-Zwerge 16:00 1-3 Jahre 60 Min. Peggy Neumüller, Gym II Eltern-Kind-Turnen 16:00 1-3 Jahre 60 Min. Kinderturnen 17:00 4-6 Jahre 60 Min. Anja Hinze, Gartenstraße	Dance Mix 16:00 8-9 J., „Dancing Queens“ 60 Min. Sabine Bittner, Gym II Wettkampfturnen 16:30 ♀ + ♂ (April.-Okt.): 120 Min. (Nov.-März): 90 Min. Jürgen K., Lisa Reichel, Rea. Kindertanz 17:00 6-8 J., „Glühwürmchen“ 60 Min. Paula Ludwig, Gym I Kinderschwimmen 17:00 weiterführender Kurs 45 Min. Frank Braun, Augustinum Parkour+Freerunning 17:30 ab 12 Jahre 120 Min. Mike Mountain+Team, Rea. Dance Mix 18:00 13-20 J., „Popcorns“ 90 Min. Astrid Elsel, Gym I
Kindertanz 15:30 4-5 J., „Tanzkrümel“ 45 Min. Katja Gersler, Gym I	Eltern-Kind-Turnen 16:00 1-3 Jahre 60 Min. Kinderturnen 17:00 4-6 Jahre 60 Min. Anja Hinze, Gartenstraße Zumba® „Kids Jr.“ 16:15 5-9 J. 60 Min. Zumba® „Kids“ 17:15 10-14 J. 60 Min. Monique Buchwald, Gym II Jungsturnen 16:45 ab 1. Klasse 75 Min. Jürgen Klinnert, Kupla Bambinischwimmen 17:00 2 ½- 3 ½ J. /mit Eltern 30 Min. Kinderschwimmen 17:30 ab 5 ½ Jahre 45 Min. Annette Pfändner, Klinik	Mädchenturnen 17:00 ab 1. Klasse 60 Min. Kirstin Lentsch, Claudia D., Kupla Mädchenturnen 18:00 ab 3. Klasse 60 Min. Claudia Distler, Lisa R., Kupla	Eltern-Kind-Turnen 16:00 1-3 Jahre 60 Min. Anja Hinze, Schule Stadtp. Schwimmvorbereitg. 16:30 ab 4 Jahre 45 Min. Kinderschwimmen 17:15 ab 5 ½ Jahre 45 Min. Frank Braun, Augustinum	Dance Mix 16:00 10-12 J. „Fluffys“ 60 Min. Kerstin Beck, Chrissi Debus, Gym I Streetdance-HipHop 16:30 9-13 J. „Fusions“ 60 Min. Annika Bittner, Gym II Kinderboxen 17:00 6-15 Jahre 60 Min. Nicki Böhner, Alex Kindler, Gym I Parkour+Freerunning 17:00 ab 12 Jahre 90 Min. Mike Mountain+Team, Rea.

* Räumlichkeiten:

Gr. Halle = große Halle Leoni Sportpark

Gym I = Gymnastikraum I („lila Saal“): LEONI-Sportpark TSG 08 Roth, hinterer Eingang, unten links

Gym II = Gymnastikraum II („Spiegel-saal“): LEONI-Sportpark TSG 08 Roth, Eingang neben Gaststätte Waldblick, Untergeschoss, rechts

Klinik = Kreisklinik Roth, Badeabteilung

Kupla = Grundschule Kupferplatte

Augustinum = Augustinum Roth

Rea. = Realschule Roth

Schule Stadtp. = Schule am Stadtpark

Gartenstraße: Grundschule Gartenstraße



Workshops

- Jonglieren für Einsteiger
- Inlineskaten für Einsteiger (Kinder+Erwachsene)
- Reiten (Kinder, Jugendliche, Erwachsene)
- Yoga für Einsteiger
- Ganzheitliche Entspannungstechniken

Nähere Infos unter www.tsg08-roth.de

fit+aktiv



Weitere Informationen:

Astrid Elsel
(Leitung Sportbereich fit+aktiv)
Tel. 09171 / 8505511 (Di bis Do) oder
09122 / 8855323 (Mo, Fr)

E-Mail: fit.aktiv@tsg08-roth.de

Dauerangebot: fortlaufendes Angebot, für TSG-Mitglieder kostenfrei

Kursangebot: mit Zuzahlung und schriftlicher Anmeldung, auch für Nicht-Mitglieder

Nicht-Mitglieder sind nicht über die Sportversicherung versichert.

www.tsg08-roth.de

 TSG 08 Roth

Herausgeber:
Sportbereich fit+aktiv, TSG 08 Roth e.V.
Grafik: Sabine Bittner
Fotos: Ananda Gsänger, Mike Mountain

Sportangebote für Erwachsene:

MONTAG

FitRobic 8:50	60 Min.
Body-Workout 10:10	60 Min.
Ingrid Schneider, Gym II*	
Qi Gong 10:00	60 Min.
Waltraud Schleicher, Tanzr.	



Seniorengymnastik 14:00	60 Min.
Julia Schneider, Gym II	
Aqua-Fitness 50+ 16:00	60 Min.
Aqua-Fitness 50+ 17:00	60 Min.
Annette Pfändner, Klinik	

Krafttraining 50+ 17:00	Gerätetraining+mehr 75 Min.
Liza Krasemann, Realsch.	

Herrengymnastik 18:00	90 Min.
Herbert Schnurer, Kupla	

Outdoor-Fitness 19:00	60 Min.
Alex Kindler, Parkplatz TSG	

Dance-Mix 19:30	„Flying Moves“ 60 Min.
Astrid Elsel, Gym I	

Rücken-Workout 17:30	60 Min.
Rücken-Workout 18:45	60 Min.
Rücken-Workout 20:00	60 Min.
Ingrid Schneider, Gym II	

fit+aktiv

Mitgliedsbeiträge für die TSG Roth 08 pro Jahr

- Erwachsene: **156 €** (=13 € / Monat)
- Ehepaare, Lebensgemeinschaft, Lebenspartnerschaften: **240 €** (=20 € / Monat)
- Familien mit Kind(ern) bis 21 Jahre: **276 €** (=23 € / Monat)
- 1 Erwachsener mit Kind(ern) bis 21 Jahre: **180 €** (=15 € / Monat)
- Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre: **84 €** (=7 € / Monat)
- Schüler/Studenten/Auszubildende ab 18 Jahre: **96 €** (=8 € / Monat)
- Behinderte, Wehr- und Zivildienstleistende, ALG II-Empfänger: **96 €** (=6 € / Monat)
- Rentner: **72 €** (=6 € / Monat)
- Passive/Fördermitglieder: **60 €** (=5 € / Monat)

* Räumlichkeiten/Treffpunkte:

DIENSTAG

Step-Aerobic 9:00	für Einsteiger 60 Min.
Sandra Boldt, Gym II	
Pilates 9:45	mit Vorkenntnissen 60 Min.
Liza Krasemann, Gym I	
Age-Aerobic 10:10	60 Min.
Age-Aerobic 11:15	60 Min.
Ingrid Schneider, Gym II	



Aqua-Fitness 50+ 15:15	60 Min.
Aqua-Fitness 50+ 16:15	60 Min.
Annette Pfändner, Klinik	
Nordic Walking 16:30	+Abschlussgymnastik 75 Min.
Liza Krasemann, Festplatz	

Sling-Training 17:15	60 Min.
René Kerschbaum, Gym I	

Fit durchs Jahr 18:00	Schwerpkt. Wintersport 60 Min.
H.-U. Reinwald, Parkpl. Klinik	

Body Power 18:30	60 Min.
Brigitte Sauerbeck, Gym II	

Zumba® Fitness 18:30	60 Min.
Monique Buchwald, Tanzr.	

Pilates 18:30	für Einsteiger 60 Min.
Pilates 19:30	für Einsteiger 60 Min.
Stefan Tischler, Gym I	
Step-Aerobic 19:45	Fortgeschrittene 60 Min.
Brigitte Sauerbeck, Gym II	

MITTWOCH

Rücken-Workout 9:00	60 Min.
Rücken-Workout 50+ 10:10	60 Min.
Ingrid Schneider, Gym II	
Body-Workout 11:15	60 Min.
Ingrid Schneider, Gym II	



„Schritt für Schritt“ 16:00	in Form mit Tanzen 60 Min.
Irmgard Wechsler, Tanzr.	
Faszientraining 17:30	60 Min.
Lydia Wünsch, Gym II	
Damengymn. 60+ 18:40	(voll belegt) 60 Min.
Helga J., Lydia W., Gym II	

Rücken-Workout 18:40	60 Min.
Sandra Boldt, Tanzraum	

Fitnessboxen 19:15	90 Min.
Manny Rohde, Gym I	

(Dance-) Aerobic 19:00	60 Min.
Body-Workout 20:00	60 Min.
Verena Bauer, Kupla	



DONNERSTAG

Pilates 9:00	mit Vorkenntnissen 60 Min.
Pilates 10:00	für Einsteiger 60 Min.
Stefan Tischler, Gym I	
Mama-Baby-Yoga 10:00	60 Min.
Martina Kräker, Gym II	



Sanftes Rückentraing 17:15	(Warteliste) 60 Min.
René Kerschbaum, Gym II	
Ballett 18:00	für Erwachsene 60 Min.
Heike Miesbeck, Tanzraum	
Pilates 18:20	60 Min.
Liza Krasemann, Gym II	

Tai Chi 19:00	60 Min.
Julia Schneider, Tanzraum	

Americ. Tribal Style® 20:10	orient. Tanz + Flamenco 60 Min.
Malvina Hoppe, Tanzraum	

Bodystyling 19:30	60 Min.
Fatburner 20:30	60 Min.
Nicole Stumpf, Gym II	



FREITAG

Zumba® Gold 10:00	60 Min.
Monique Buchwald, Tanzr.	
Fit nach der Schwangerschaft 10:30	60 Min.
Peggy Neumüller, Gym II	



Yoga 17:50	Prana Yinaya inspired 60 Min.
Yoga am Abend 19:00	Sonne küsst Mond 60 Min.
Steffi Eckrich, Gym II	
Fitnessboxen 18:00	90 Min.
Manfred Rohde, Gym I	

Zumba® Fitness 18:30	60 Min.
Monique Buchwald, Tanzr.	

SONNTAG

Yoga in der Schwangerschaft 10:00	60 Min.
Martina Kräker, Gym II	

Gym I = Gymnastikraum I („Jila Saal“): LEONI-Sportpark TSG 08 Roth, hinterer Eingang, unten links
Gym II = Gymnastikraum II: LEONI-Sportpark TSG 08 Roth, Eingang neben Gaststätte Waldblick, Untergeschoss, rechts
Tanzr./Tanzraum = LEONI-Sportpark TSG 08 Roth, Eingang neben Gaststätte Waldblick, Untergeschoss, rechts, dann links
Große Halle = Leoni Sportpark TSG 08 Roth, zum Eingang neben der Gaststätte ebenerdig
Parkplatz TSG = P. Leoni Sportpark TSG 08 Roth
Klinik = Kreisklinik Roth, Badeabteilung
P. Klinik = Parkplatz Kreisklinik Roth
Kupla = Grundschule Kupferplatte
Festplatz = Festplatz Roth
Realsch. = Realschule Roth



- Dauerangebot:** fortlaufendes Angebot, für TSG-Mitglieder kostenfrei
- Kursangebot:** mit Zuzahlung und schriftlicher Anmeldung, auch für Nicht-Mitglieder
- Babies und Kleinkinder können mitgebracht werden (Eigenbetreuung).
- Das Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** zeichnet gesundheitsorientierte Sportangebote aus, die den Qualitätskriterien des DOSB entsprechen. Unsere zertifizierten Angebote sind ebenso mit dem Siegel „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet, so dass eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen möglich ist.



Nicht-Mitglieder sind nicht über die Sportversicherung versichert.

www.tsg08-roth.de



Nicht-Mitglieder:
 Viele unserer Dauerangebote können auch von Nicht-Mitgliedern in Kursform gebucht werden.

E-Mail: fit.aktiv@tsg08-roth.de

Astrid Elsel (Leitung Sportbereich fit+aktiv)
 Tel. 09171 / 8505511 (Di bis Do) oder 09122 / 8855323 (Mo, Fr)