



Komm zum



Gymnastik Training

Beweglich, stark und voller Rhythmus – in der Gymnastik verbinden sich Eleganz und Fitness mit Spaß in der Gruppe!

Wir vermitteln Freude an Bewegung. Gymnastik bietet ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper. Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer verbessert – in der Gruppe, mit viel Spaß und angepasst an jedes Fitnesslevel.

Probiert es doch gleich mal aus! 😊

Wann? Wo?

Montags: TSG Gymnastikhalle

Galgenfuhr 30, 96050 Bamberg

11¹⁵ – 12¹⁵ Uhr **Fit im Alter – Frauen 60+**

Dienstags: TSG Gymnastikhalle

Galgenfuhr 30, 96050 Bamberg

08³⁰ – 09³⁰ Uhr **Frauen 40+**

14³⁰ – 15³⁰ Uhr **Senioren**

Dienstags: Luitpoldschule

Memmeldorfer Straße 7a, 96052 Bamberg

16³⁰ – 18⁰⁰ Uhr **Fit von Kopf bis Fuß** (nur im Winter)

Mittwochs: TSG Gymnastikhalle

Galgenfuhr 30, 96050 Bamberg

10⁰⁰ – 11⁰⁰ Uhr **Senioren**

**Bei Interesse meldet euch doch bitte vorab bei den Abteilungsleitungen-
Turnen Maria Burgis (0171-3260452) oder Sandra Burgis (0170-3409659)
oder schick uns eine E-Mail unter tsg05-turnabteilung@gmx.de**

