



NEUE KURSTERMINE

# Präventive Gesundheitskurse beim Turnverein Augsburg 1847.e.V

Wir freuen uns, Ihnen mit unseren neuen Gesundheitskursen eine neue Möglichkeit des Sports beim TVA anbieten zu können.

## Fit und gesund durch Gesundheitssport!

Sichern Sie sich jetzt einen exklusiven Kursplatz in unseren Gesundheitskursen. Diese sind lizenziert und werden von den Krankenkassen mit bis zu 95% der Kosten finanziell unterstützt.

Unsere Gesundheitskurse können Sie als Mitglied oder auch als Nichtmitglied unseres Vereins besuchen.

Die Kosten sind abhängig von der Anzahl und der Länge der Einheiten. Diese können Sie bei uns erfragen.



## Autogenes Training

Gönnen Sie sich eine Ruheinsel im Alltag. Erlernen sie die Fähigkeit, jederzeit körperlich und mental Kraft zu schöpfen.

8 Einheiten à 90 Minuten

Für Mitglieder: 120,-€  
Für Nicht-Mitglieder: 180,-€

Termine:  
Dienstag 18.30 Uhr ab 20.02.2024

## Wassergymnastik

Schwerelos im Wasser den gesamten Körper trainieren.

10 Einheiten à 60 Minuten  
(garantiert 45 Minuten im Wasser)

Für Mitglieder: 100,-€  
Für Nicht-Mitglieder: 150,-€

Termine:  
Donnerstag 13.00 Uhr ab 11.01.2024

## Ganzkörpertraining

In der Gruppe wird mit dem Eigengewicht gezielt die körperliche Fitness verbessert. Ob Bauch, Beine oder Po, wir stärken den gesamten Körper.

10-12 Einheiten à 60 Minuten

10 Termine  
Für Mitglieder: 100,-€  
Für Nicht-Mitglieder: 150,-€

12 Termine  
Für Mitglieder: 120,-€  
Für Nicht-Mitglieder: 180,00€

Termine:  
Montag 18.45 Uhr ab 15.01.2024

## Anmeldung

Nutzen Sie das Anmeldeformular auf unserer Homepage: [www.tvaugsburg.de](http://www.tvaugsburg.de)