

## Welche Kurse bieten wir an?

### **Ausdauer & Kraft**

### **BauchBeinePo**

### **Beckenbodenyoga**

ganzheitliches Beckenbodentraining und Beckenbodenyoga

### **Crossfitness**

abwechslungsreiches Kraft- und Konditionsfitnessprogramm für den kompletten Körper

### **FrauenFit +50**

gezielte Gymnastikübungen für Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft- und Dehnfähigkeit

### **Maxx Mixed**

hochintensives Krafttraining ohne Geräte

### **Eltern-Kind-Turnen**

für Kinder von 2 - 4 Jahren

### **Pilates**

Ganzkörpertraining für Tiefenmuskulatur, dehnt verkürzte Muskeln, verbessert die Haltung und erhöht die Körperwahrnehmung

### **Pilates/Bodyart**

### **Nordic Walking**

### **RückenFit**

Stärkung und Dehnung der Muskulatur neben der Wirbelsäule

### **Yoga-Pilates**

sanftes, aber intensives Training bestehend aus Kraft- und Dehnübungen für den Gesamtkörper

## Wo finden die Kurse statt?

Alle Kurse finden im Kursraum der BTS (Am Mühlgraben 7, 95445 Bayreuth) statt.

Ausnahmen:

FrauenFit +50 (BTS-Tennishalle)

Eltern-Kind (Graserschule)

Nordic Walking (Bürgerreuth)

BBP Anke Meier (Bonhoefferschule)

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

## An wen kann ich mich wenden?

Bayreuther Turnerschaft von 1861 e.V.

Am Mühlgraben 7  
95445 Bayreuth

Tel: 0921/42059

Fax: 0921/74914

E-mail: [kurs-info@bayreuther-turnerschaft.de](mailto:kurs-info@bayreuther-turnerschaft.de)

Freie Kursplätze bzw. Anmeldeformulare unter:  
[www.bayreuther-turnerschaft.de](http://www.bayreuther-turnerschaft.de)

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo - Mi: 09:00 - 12:00 Uhr, Fr: 08:00 - 12:00 Uhr,  
Do, 16:00 - 18:00 Uhr



Katja Franz / Kristina Redel

# Kursangebot

der BTS

April bis Juli 2012



Ein Angebot der

**Bayreuther Turnerschaft v. 1861 e.V.**

# Kurse ab April 2012

## **FrauenFit +50** *Lotte Vogel*

Mo, 10:00 - 11:00 Uhr, 13 x ab 16.04.2012

## **RückenFit** *Heike Dollhopf*

Do, 18:45 - 19:45 Uhr, 10 x ab 26.04.2012

## **Maxx Mixed** *Heike Dollhopf*

(bezuschusst durch Krankenkasse)

Einsteiger, Mo, 16:30 - 17:30 Uhr, 10 x ab 07.05.2012

Fortgeschrittene, Mo, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 x ab 07.05.2012

Profis, Do, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 x ab 26.04.2012

## **BauchBeinePo**

*Inge Butler*

Mo, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x ab 07.05.2012

*Carmen Kröschel*

Do, 09:30 - 10:30 Uhr, 10 x ab 19.04.2012

*Anke Meier*

Do, 18:45 - 19:45 Uhr, 10 x ab 19.04.2012

## **Ausdauer & Kraft**

*Inge Butler*

Mo, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 x ab 07.05.2012

## **Crossfitness**

*Carmen Kröschel*

Einsteiger, Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 12 x ab 18.04.2012

*Heike Isufi*

Fortgeschrittene, Fr, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x ab 20.04.2012

## **Nordic Walking**

*Heike Dollhopf*

Fr, 15:15 - 16:45 Uhr, 12 x ab 20.04.2012

## **Eltern-Kind-Turnen**

*Kathrin Meier/Vera Schepers*

Mi, 17:00 - 18:00 Uhr, 12 x ab 18.04.2012

## **Yoga-Pilates**

*Elisabeth Bräunig*

Di, 10:00 - 11:00 Uhr, 12 x ab 17.04.2012

Di, 17:45 - 18:45 Uhr, 12 x ab 17.04.2012

Di, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 x ab 17.04.2012

Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 12 x ab 18.04.2012

Fr, 10:00 - 11:00 Uhr, 12 x ab 20.04.2012

Fr, 16:45 - 17:45 Uhr, 12 x ab 20.04.2012

*Inge Butler*

Mi, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x ab 02.05.2012

*Heike Isufi*

Do, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 x ab 19.04.2012

## **Pilates/Bodyart** *Sabine Wolf*

Di, 20:00 - 21:00 Uhr, 12 x ab 17.04.2012

## **Pilates** *Inge Butler*

Mi, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x ab 02.05.2012

Mi, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 x ab 02.05.2012

## **Beckenbodenyoga** *Elisabeth Bräunig*

Mi, 08:45 - 09:45 Uhr, 12 x ab 18.04.2012

Fr, 15:30 - 16:30 Uhr, 12 x ab 20.04.2012

**In den Ferien finden keine Kurse statt!**

**Teilnahme erst nach schriftlicher Anmeldung möglich!**