

**Gutschein für  
3 Probeeinheiten**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Abteilung: \_\_\_\_\_

**Mitgliedsbeiträge:**

<b>Kinder u. Jugendliche:</b>	<b>6,50 €</b>
<b>Erwachsene:</b>	<b>9,00 €</b>
<b>Ehepaare:</b>	<b>15,00 €</b>
<b>Familienbeitrag:</b>	<b>20,00 €</b>
<b><u>Aufnahmegebühr:</u> 1 Monatsbeitrag</b>	

Mit nur einem Beitrag  
hast Du die Möglichkeit  
alle Abteilungen zu nutzen.

**Ausnahme**

Indoor-Cycling und Yoga  
bedingt durch begrenzte Anzahl von  
Teilnehmern, hier bitte vorher Kontakt mit  
dem Ü. L. aufnehmen betreffs freier Plätze.

**Turn- und Sportgemeinschaft  
von 1863 Uslar e.V.  
Zur Schwarzen Erde 2  
37170 Uslar**



**Telefon: 05571 - 800406  
[TSG-Uslar@t-online.de](mailto:TSG-Uslar@t-online.de)  
[www.tsg-uslar.de](http://www.tsg-uslar.de)**

**TSG  
von 1863  
Uslar e.V.**



## Abteilungen

**Badminton**  
**Bauch-Beine-Po**  
**Mutter-Kinder-Turnen**  
**Turnen für Anfänger**  
**Bodenturnen Fortgeschrittene**  
**Er+Sie**  
**Faustball**  
**Fitness Frauen Krafraum**  
**Fitness Allgemein (Krafraum)**  
**Gymnastik Ellen**  
**Gesundheitssport**  
**Indoorcycling**  
**Rückengymnastik**  
**Hockergymnastik**  
**Sport-Spiel-Spaß**  
**Sportabzeichen**  
**Step Aerobic**  
**Step Aerobic Anfänger**  
**Volleyball Frauen**  
**Wandern**  
**Yoga**  
**Zirkeltraining**

## Übungszeiten

<b>Montag</b>			
16.00 - 21.30	Fitness-Krafraum	Eigen	TSG-Krafraum
17.00 - 18.00	Sport-Spiel-Spaß für Kinder	Olga	TSG-Turnhalle
18.00 - 19.00	Step Aerobic Anfänger	Olga	TSG-Turnhalle
19.00 - 20.00	Gesundheitssport	Olga	TSG-Turnhalle
20.00 - 21.30	Volleyball Power Frauen	Eigen	Gymnasium
<b>Dienstag</b>			
16.00 - 21.30	Fitness-Krafraum	Eigen	TSG-Krafraum
17.30 - 19.30	Faustball	Jürgen	TSG-Turnhalle
18.15 - 19.45	Yoga Gruppe	Sabine	Jugendraum
19.30 - 21.00	Bodenturnen Fortgeschrittene.	Olga	TSG-Turnhalle
19.30 - 21.00	Gymnastik Ellen	Ellen	Grundschule
<b>Mittwoch</b>			
16.00 - 21.30	Fitness-Krafraum	Eigen	TSG-Krafraum
15.30 - 17.00	Mutter u. Kind Turnen	Olga	Grundschule
17.30 - 18.30	Hockergymnastik	Maria	TSG-Turnhalle
18.30 - 19.30	Step Aerobic	Olga	TSG-Turnhalle
19.30 - 20.30	Rückengymnastik	Maria	TSG-Turnhalle
<b>Donnerstag</b>			
16.00 - 21.30	Fitness-Krafraum	Eigen	TSG-Krafraum
18.00 - 19.00	Bauch-Beine-Po	Olga	TSG-Turnhalle
19.00 - 20.00	Indoor-Cycling	Olga	TSG-Turnhalle
20.00 - 21.30	Er + Sie	Eigen	TSG-Turnhalle
<b>Freitag</b>			
16.00 - 21.30	Fitness-Krafraum	Eigen	TSG-Krafraum
15.00 - 16.30	Turnen Anfänger	Olga	TSG-Turnhalle
16.30 - 18.00	Bodenturnen Fortgeschrittene.	Olga	TSG-Turnhalle
18.00 - 19.00	Zirkeltraining	Olga	TSG-Turnhalle
19.00 - 21.30	Fitness-Krafraum Frauen	Olga	TSG-Krafraum
19.00 - 20.00	Badminton	Eigen	TSG-Turnhalle
<b>Samstag</b>			
12.00 - 14.30	Fitness-Krafraum	Eigen	TSG-Krafraum
12.00 - 13.00	Indoor-Cycling	Olga	TSG-Turnhalle
13.15 - 14.15	Indoor-Cycling bei Bedarf	Olga	TSG-Turnhalle
<b>Sonntag</b>			
<b>Wandern</b> Karl-Hermann Fischer Auf Anfrage			

## Unsere Veranstaltungen



**Abnahme des Sportabzeichens**



**Monatliche Wanderungen**  
**Mehrtageswanderungen**



**Weihnachtsfeier**

