

SPORTKURSE 2022/ 2023



„Keine Stunde, die man mit Sport verbringt, ist im Leben verloren!“

KURSPLAN

Mo				Fit in den Winter 19.00 – 20.00
Di	Kindergartenturnen 16.00 – 17.00 Uhr		Body Fit 18.30 – 19.30 Uhr	
Mi		Seniorengymnastik 17.00 – 18.00 Uhr		
Do	Eltern - Kind - Turnen 16.00 – 17.15 Uhr		Zumba 18.00 – 19.00 Uhr	Big Fit Mix 19.00 – 20.00 Uhr

Kurse ab 26.09.2022, in den Ferien finden keine Kurse statt

UNSERE KURSE - UNSERE LEITER

FIT IN DEN WINTER

Sonja Merkl

Mit Power- und Koordinationstraining, unter Einbezug neuer Fitnessrends, wird der Körper in Form gebracht. Der Kurs bietet effektives Kraft- und Ausdauertraining. Insbesondere Muskelaufbau für Bauch-Beine-Po.



BODYFIT

Franziska Steinborn

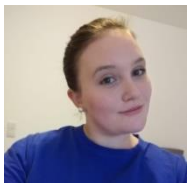
In dieser Stunde erwartet dich ein Mix aus Kräftigung, Kondition und Entspannung! Verschiedene Trainingseinheiten aus Bauch – Beine – Po, Aerobic, Step, Intervall- und Krafttraining, sowie unterschiedliche Sportgeräte werden mit eingebaut. Freut Euch auf abwechslungsreiche Stunden!



SENIOREN GYMNASTIK

Elena Lehmer

Auch unsere rüstigen Mitglieder kommen mit dem Sport bei uns nicht zu kurz. Beschwerden sind für uns kein Problem mehr, denn in diesen Stunden wird auf spezielle Probleme durch unsere Physiotherapeutin im Kleingruppentraining eingegangen.



ZUMBA

Neriman Ackigöz

Zumba ist ein inspirierendes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und den dazugehörigen Tanzbewegungen wie Merengue, Salsa, Latino, Cumbia, Reggae- und Hip-Hop-Rhythmen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Programm! Zumba ist Spaß und Aktion pur, total anders, effektiv und wunderbar!



BIG FIT MIX

Sonja Fischerbauer

In dieser abwechslungsreichen Stunde trainieren wir mit Übungen aus THAI BO und DEEP WORK den ganzen Körper. Wir kräftigen mit mehrgelenkigen Übungen, in verschiedenen Levels, die tiefen und oberflächlichen Muskeln. Und auch die Mobilität kommt nicht zu kurz. Anstrengend und doch entspannend.



KINDERBEREICH

ELTERN - KIND - TURNEN

Katrin Ramelsberger, Ulli Triebenbacher, Verena Wassermann

Unsere Kleinsten (ab ca. 2 Jahren) dürfen mit ihren Eltern fleißig turnen. Nach Begrüßung und Aufwärmen bauen wir gemeinsam einen Parcours auf, den die Kinder zusammen mit den Eltern bzw. Elternteil durchlaufen. Am Ende räumen wir gemeinsam auf und verabschieden uns. Wir hoffen auf viele kleine Turnmäuse, die Spaß an Spiel und Bewegung haben.

KINDERGARTENTURNEN

Franziska Steinborn, Sonja Merkl, Andrea Isemann, Andrea Steurer

In dieser Stunde steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Durch kindgerechte Turnübungen fördern wir Koordination, Motorik und Muskulatur aber auch Teamwork und Rhythmusgefühl. **(ACHTUNG: 14 tägig !)**



ANMELDUNG UND KOSTEN

DERZEITIGE MITGLIEDSBEITRÄGE

Einzelmitglied Erwachsene	60,00 €
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	35,00 €
Familien (Ehepaar und alle Kinder bis 18 Jahre)	125,00 €

OPTIONEN FÜR NICHTMITGLIEDER

10er Karte Erwachsene	55,00 €
5er Karte Erwachsene	30,00 €
Einzelstunde Erwachsene	6,00 €

WICHTIGE HINWEISE

Um allen unseren Mitgliedern in jeder Altersklasse ein vielfältiges Sportangebot zu ermöglichen, sind wir stetig auf der Suche nach neuen Übungsleitern sowie Stundenkonzepten. Wenn auch du Teil unseren sportlichen Teams werden willst, freuen wir uns jederzeit über Anfragen und Anregungen.

Eine Anmeldung vorab zu unseren Kursen ist nicht erforderlich. Die Anmeldung, der Abschluss einer Mitgliedschaft oder der Erwerb einer Stundenkarte erfolgt direkt vor Ort.

Alle Kurse finden in der Mehrzweckhalle Peutenhausen ab 26.09.22 statt (Schulstraße 18, Peutenhausen).

Bei weiteren Fragen oder für weitere Informationen bzgl. Kursinhalten, Anmeldung, etc. melden Sie sich gerne bei der Abteilungsleiterin Nadine Bitscher (tsvweilachgymnastik@web.de oder 0160/3588032)

Auf eine rege Teilnahme in unseren verschiedenen Kursen hofft der TSV Weilach.

Nadine Bitscher

Nadine Bitscher
Abteilung Gymnastik

