

## Kursplan:

Mo			
Di	16.30 -17.30 Kindergarten turnen	18.30-19.30 Gymnastik für Sie und Ihn	19.30-20.30 Zumba
Mi	16.30-17.30 Schülerturnen		
Do	15.45-17.00 Eltern -Kind Turnen		19.30-20.30 Fit in den Winter
Fr	16.30-17.30 Zumba Young		

*In den Ferien finden keine Kurse statt*

Weitere Informationen  
erhalten Sie bei der  
Abteilungsleiterin  
Gitta Wollesack  
(Tel.: 08259/228)



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

Gitta Wollesack  
Abteilung Gymnastik

## Derzeitige Mitgliedsbeiträge:

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

*Der Beitragseinzug erfolgt jährlich zum 10. April*

In allen angebotenen Kursen ist 1x beitragsfreies  
Schnuppern möglich.

In den Erwachsenenkursen können  
Nichtmitglieder für 35,00€ eine 12er Karte  
erwerben. Für Kinder ist eine Mitgliedschaft  
erforderlich.



## Gymnastikprogramm

### TSV WEILACH

### Herbst 2019



## ERWACHSENE

### GYMNASTIK FÜR SIE UND IHN

Ab **Dienstag, 17.09.2019, 18.30 Uhr** startet die



Gymnastikgruppe mit **Franziska Steinborn**. Dieses Training bietet eine optimale Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Auch ein kurzes Ausdauertraining wird mit eingebaut, sowie verschiedene

Gerätschaften wie Hanteln, Step, Therabänder etc. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Stunden.

### ZUMBA

Direkt in Sommer- und Urlaubsstimmung zurück finden und vom stressigen Alltag abschalten. Was wäre hierzu besser geeignet als ein effektives, schweißtreibendes und voller Energie geladenes Zumbatraining. Ab **Dienstag, 01.10.2019, 19.30 Uhr**



können Sie sich unter der Leitung von **Nadine Bitscher** von diesem inspirierenden und internationalen Tanztraining mitreißen lassen. Es ist keine Tanzerfahrung nötig.

## FIT IN DEN WINTER



Unter diesem Motto werden abwechselnd **Franziska Steinborn, Nadine Bitscher und Johanna Flamensbeck** ab **10.10.2019, 19.30 Uhr** stellvertretend die Fitnessgruppe

leiten. **Sonja Merkl und Britta Bayer** übernehmen ab **Donnerstag, 09.01.2020, 19.30 Uhr**.

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

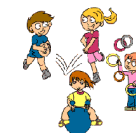
### NEU: ZUMBA YOUNG (ab 10 Jahre)

Ab **Freitag, den 11.10.2019** leitet **Nadine Bitscher** die neue Zumba Young Gruppe. Hier werden Tanzschritte zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen kombiniert und Choreographien Schritt für Schritt ausgearbeitet. Zumba Young verbindet grundlegende Elemente von Intervall-, Kraft- und Ausdauertraining, fördert die Motorik und macht jede Menge Spaß. Bitte beachten Sie, dass der Kurs nur mit ausreichenden Voranmeldungen stattfindet.

Verbindliche Anmeldungen bitte unter 0160/3588032 oder per Email an: [nadine.bitscher@gmx.de](mailto:nadine.bitscher@gmx.de)



## KINDER



### SCHÜLERTURNEN (1-4. Klasse)

Die Übungsstunden der Schulkinder aus der ersten bis zur vierten Klasse übernehmen **Kathrin Suttner, Manuela Hörmann und Nadine Bitscher**. Sie beginnen am **Mittwoch, 18.09.2019 um 16.30 - 17.30 Uhr**.

### KINDERGARTENTURNEN

Die Turnstunden für die Kindergartenkinder werden von **Ulrike Triebenbacher, Andrea Steurer und Milena Hohenester** 14-tägig geleitet. Die Übungsstunden finden ab **Dienstag, 17.09.2019** von **16.30 - 17.30 Uhr** statt.

NEU: Im Wechsel mit Kinderturnen wird **14-tägig** unter Leitung von **Nadine Bitscher** Kindertanz von **17.00 - 18.00 Uhr** stattfinden.

### ELTERN – KIND – TURNEN

Ab **Donnerstag, 19.09.2019**, werden von **15.45 - 17.00 Uhr** die Kleinsten im Verein ihr Programm beginnen. Es betrifft hier Kinder ab ca. 2 Jahre. **Sabine Dauber, Katrin Ramelsberger und Manuela Hörmann** werden die Leitung der Übungsstunden übernehmen.

