

DERZEITIGE MITGLIEDBEITRÄGE

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

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.

KURSPLAN (Turnhalle Peutenhausen)

Mo		Seniorengymnastik 17.00 Uhr – 18.00 Uhr	
Di	<i>Kindergartenturnen</i> <i>(ausstehend)</i>	Bodyfit 18.30 – 19.30 Uhr	
Mi	Schülerturnen 15.30 – 16.30 Uhr	Mädchenturnen 17.15 Uhr – 18.00 Uhr	
Do	<i>Eltern-Kind-Turnen</i> <i>(ausstehend)</i>	Dance Fit 18.15 – 19.15 Uhr	Fit in den Winter 19.30 – 20.30 Uhr

In den Ferien finden keine Kurse statt

Weitere Informationen erhalten Sie bei der
Abteilungsleiterin Gitta Wollesack
(Tel.: 08259/228) oder bei Nadine Bitscher
(0160/3588032)



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

Gitta Wollesack
Abteilung Gymnastik

GYMNASTIKPROGRAMM

TSV WEILACH

Herbst 2020



BODYFIT



Ab **Dienstag, 22.09.2020, 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. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Stunden.

FIT IN DEN WINTER



Unter diesem Motto werden **Sonja Merkl und Britta Bayer** ab **Donnerstag, 01.10.2020, 19.30 Uhr** die Stunde leiten. 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.



DANCE FIT

Kopf ausschalten, einfach mal machen und Spaß haben? Kein Problem! Das können Sie in den Stunden von **Nadine Bitscher** ab **Donnerstag, 01.10.2020, 18.15 Uhr**. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Stunden mit Kraft- und Ausdauerseinheiten und verbessern Sie Ihre Koordination und Mobilität.



NEU: SENIOREN GYMNASTIK



Als neues Highlight bietet der TSV auch für unsere rüstigen Mitglieder Sportstunden an. Beschwerden sind für uns kein Problem mehr, denn in diesen Stunden wird auf spezielle Probleme durch die Physiotherapeutin, **Elena Lehmer** ab **Montag 05.10.2020, 17.00 Uhr**, im Kleingruppentraining eingegangen. Mehr Informationen und die Anmeldung finden Sie auf dem Beiblatt.

SCHÜLERTURNEN (1-4. Klasse)

Die Übungsstunden der Schulkinder aus der ersten bis zur vierten Klasse übernehmen **Kathrin Suttner, Manuela Hörmann und Lisa Reindl**. Sie beginnen am **Mittwoch, 30.09.2020, 15.30 – 16.30 Uhr**.



MÄDCHENTURNEN (ab 5. Klasse)



Jede Menge Spaß können die Mädels hier mit **Nadine Bitscher**, ab **Mittwoch, 30.09.2020, 17.15 bis 18.00 Uhr** haben. Wie auch im letzten Jahr werden verschiedene Stunden nach Wünschen der Teilnehmerinnen gestaltet. Ausdauer, Kraft, Koordination und Dehnen sind wesentliche Bestandteile.

KINDERGARTENTURNEN & ELTERN - KIND - TURNEN

Liebe Kinder, liebe Eltern

Leider haben wir nach langem Überlegen entschieden, den Start des Kindergarten- sowie des Eltern-Kind-Turnens in dieser Saison auf unbestimmte Zeit zu verschieben.



Wir bitten alle Eltern um Ihr Verständnis. Wir handeln zum Schutz Ihrer Kinder und haben uns die Entscheidung nicht leicht gemacht. Wir werden stetig die aktuellen Auflagen des BLSV und die Entwicklung der Corona Situation im Auge behalten, besprechen und unser Sportangebot anpassen.

WICHTIGE HINWEISE

Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist beim Betreten der Halle erforderlich. Alle weiteren Maßnahmen und Regelungen zum Thema Corona können im bestehenden Hygiene Schutz Konzept auf der Website des TSV Weilach (www.tsv-weilach.de) entnommen oder bei der jeweiligen Übungsleiterin erfragt werden.

