

Blättle am 04.Januar 2019

Sportprogramm und Neues Kursangebot der Gesundheits-Abteilung des TSV Altusried

Montag

16.00-18.00 Uhr Fit und Gesund 60+

Gelenkschonendes Bewegungsprogramm für Damen und Herren

Leitung: Christa Klüpfel, Monika Eurich

Beginn: 07. Januar 2019

18.00-19.00 Uhr Pilates für Anfänger

Leitung: Heike Dubschik

Beginn: 14.01.2019

18.00-19.00 Uhr ZUMBA in der Aula der Grundschule

Leitung: Annkathrin Hynek

Beginn: 07. Januar 2019

Kursgebühr: Mitglieder 60,-- €, Nichtmitglieder € 70,00 10 Trainingseinheiten

Dienstag

8.00-9.00 Uhr Kräftigung der Haltungsmuskulatur*

Maßnahmen zur Haltungsverbesserung und Bewegungsschulung

um Schwächen im Zusammenspiel zwischen Becken, Hüfte und Rücken auszugleichen.

Leitung: Susanne Lorenz

Beginn: 08. Januar 2019

9.30-11.00 Uhr Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Durch sanfte Körper- (=Asanas) und Atemübungen (=Pranayama) wird das gesamte System (die Nerven, Drüsen, Herz-Kreislauf und die Wirbelsäule) gereinigt und gestärkt.

Leitung: Bettina Bader

Beginn: 08. Januar 2019

Kursgebühr: Mitglieder 60,-- €, Nichtmitglieder 90,-- €

17.00-17.45 Uhr Faszientraining m.K.

Leitung: Andrea Hörberg

Beginn: 08. Januar 2019

18.00- 18.45 Uhr Intensives Intervalltraining

Leitung: Susanne Lorenz und Lisa Zügner

Beginn: 08. Januar 2019

19.15-20.45 Uhr Yoga, Beschreibung siehe Kurs oben

Leitung: Bettina Bader

Beginn: 08. Januar 2019

Mittwoch

9.30-10.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining*

Mit einem gut trainierten Rücken schmerzfrei leben! Übernehmen Sie Verantwortung für ihre Gesundheit! Werden Sie jetzt aktiv gegen Rückenschmerzen und Bandscheibenstress.

Leitung: Andrea Hörberg und Christa Klüpfel

Beginn: 09. Januar 2019

18.00-19.00 Uhr Pilates für Anfänger*

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das auf sanfte Art und Weise die Muskulatur kräftigt und die Beweglichkeit erhöht. Fließende Bewegungen, Konzentration auf den eigenen Körper und bewusst eingesetzte Atmung sorgen für entspannende Wirkung.

Leitung: Christa Klüpfel und Lisa Zügner

Beginn: 23. Januar 2019

19.30-21.00 Uhr Hatha - Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs am Dienstag

Leitung: Sabine Metzeler

Beginn: 09. Januar 2019

Kursgebühr: Mitglieder 60,-- €, Nichtmitglieder 90,-- €

Anmeldung: TSV-Geschäftsstelle; tsv-altusried@t-online.de

Donnerstag

9.30.00-11.00 Uhr Yoga

Maßnahmen zur Haltungsverbesserung und Bewegungsschulung um Schwächen im Zusammenspiel zwischen Becken, Hüfte und Rücken auszugleichen.

Leitung: Sabine Metzeler

Beginn: 10. Januar 2019

17.45-18.45 Uhr Präventives Ausdauertraining

Leitung: Andrea Hörberg

Beginn: 10. Januar 2019

18.45-19.45 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Beschreibung siehe Kurs am Mittwoch

Leitung: Andrea Hörberg und Petra Dopfer

Beginn: 10. Januar 2019

Freitag

9.00-10.00 Uhr Fit & Fun - Präventives Fitnessstraining *

Vorbeugende Ganzkörpergymnastik für junge und junggebliebene Frauen, gezielte Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Gesamtmuskulatur.

Leitung: Susanne Lorenz und Lisa Zügner

Beginn: 11. Januar 2019

10.00-10.45 Uhr Kurs "Fit über 60" *

Sanfte Gymnastik für Senioren

Leitung: Susanne Lorenz und Lisa Sigmund

Beginn: 11. Januar 2019

16.00-17.00 Uhr und

17.00-18.00 Uhr SM-System-Methode Spiralmuskeltraining

Prävention von Rückenschmerzen - Funktionelle Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule Mittels Muskelspiralen die Wirbelsäule ausgleichen und dehnen.

Leitung: Gertraud Wick

Beginn: 11. Januar 2019

Kursgebühr: Mitglieder 20,-- €, Nichtmitglieder 40,-- €, 8 Trainingseinheiten

Die mit *) gekennzeichneten Kurse werden von Krankenkassen bezuschusst!

Die Kurse sind kostenpflichtig. Die Kursgebühren sind zu Beginn bei der Leitung zu entrichte
Die Kurse umfassen jeweils mindestens 12 Trainingseinheiten und kosten für Mitglieder 40,0
u. für Nichtmitglieder 70,00 € falls keine anderen Angaben beim jeweiligen Kurs angegeben

Informationen und Anmeldung bei den jeweiligen Kursleiterinnen:

Andrea Hörberg: 08373/921515

Petra Dopfer: 0831/5238429

Christa Klüpfel: 08373/544

Susanne Lorenz: 08373/7118

Sabine Metzeler: 0173/9034543

Gertraud Wick: 08373/1774

Lisa Zügner: 935488

Annkathrin Hynek: 0173/61989982

Geschäftsstelle TSV Altusried: 08373/1504

Jeweils Donnerstag von 17.00-19.00 Uhr

e-mail: tsv-altusried@t-online.de