



Diese Kurse sind in das Sportprogramm des TSV fest integriert. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

YOGA

Für körperliche Fitness mit der „Rishikesh-Reihe“ aus dem Hatha-YOGA.

Die Reihe beinhaltet Übungen für Kondition, Muskelkraft, Flexibilität, Koordination und Entspannung.

Dienstag 19.00 – 21.00 Uhr wöchentlich ganzjährig

Gymnastikraum Schülerhaus (gegenüber Sporthalle Lindenstraße)

Georg Karg, Yogalehrer

Pro Abend: 8,50 €

TSV-Mitglieder: 7,- €

Anmeldung über Kursprogramm oder E-Mail erforderlich.

ZUMBA Fitness-Tanz-Workout

Ein Fitness-Tanz-Workout auf heiße lateinamerikanische Rhythmen.

Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr wöchentlich, ganzjährig
Sporthalle, Lindenstraße

Andreas Keller, ZUMBA-Instructor

Pro Abend: 4,- €

TSV-Mitgliedschaft erforderlich, Anmeldung wird nicht benötigt, einfach vorbeischaun.

Kurse nach Startterminen

Pilates	Mo 11.01.	ZUMBA Mittwoch und YOGA
Pilates	Do 14.01.	Dienstag wöchentlich
Qigong	Mi 24.02.	
Rückenwellness	Di 05.04.	
Drums Alive	Do 07.04.	
Bodyforming	Do 07.04.	
Männer Fitness bzw.	Di 12.04.	
Functional Training & Crossfitness		
Dynamic <u>for Men</u>		

ANMELDUNG

Bitte für die Anmeldung die „Anmeldung und Einzugsermächtigung“ aus dem Kursprogramm verwenden, Abgabe Briefkasten TSV Neuenstein Windmühle 3 oder Silvia Bürk Öhringerstraße 29/3. Oder per Mail an silviakath@freenet.de (Silvia Bürk) oder tsv-neuenstein@t-online.de (TSV). Gerne **weitere Infos** direkt über Silvia Bürk 07942-2772 oder Mail. Anmeldebestätigungen werden nicht versandt. Sie werden nur benachrichtigt wenn der Kurs ausfällt.

Welches Ziel Sie auch anstreben:
Starten Sie gleich zu uns.



Wir holen für Sie so manchen Vorsprung heraus. Wir räumen mögliche Hindernisse aus dem Weg und sorgen bei Bedarf für eine bessere finanzielle Kondition. Kommen Sie schnell zu uns. Dann unternehmen wir für Sie zielstrebig die richtigen Schritte! **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



AOK-Gesundheitsangebote

Machen Sie mit und entdecken Sie das Beste für sich! Freuen Sie sich auf unsere Kursangebote und erleben Sie innovative und individuelle Programme. Wählen Sie aus, was zu Ihnen und Ihrer Familie am Besten passt. Wir freuen uns auf Sie!

AOK - Die Gesundheitskasse Heilbronn-Franken
www.aok-bw.de/hnf
AOK-DirektService 07941 2079148



FIT & AKTIV PROGRAMM
Das Kursangebot des TSV Neuenstein

16

TSV

TSV



Kurs Nr. 1

Functional Training & Crossfitness Dynamic for Men

Functional Training verbessert innerhalb kürzester Zeit auf effektivste Art und Weise die Gesamt-Performance des Körpers, insbesondere die Fähigkeiten Koordination, Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer und Dynamik. Der neue Fitnesstrend umfasst freie Übungen zur Stabilisierung und Aufrechterhaltung des Bewegungsapparates. Multifunktionale Übungen, sogenannte Verbundübungen beanspruchen den gesamten Körper und nicht nur eine isolierte Muskelpartie. Functional Fitness beinhaltet alltagsnahe, komplexe und natürliche Bewegungsabläufe, durch die verschiedene Muskelpartien gleichzeitig gefordert werden. Vorbei die Zeit der Monotonie!!! Im Vordergrund steht nicht der reine Muskelaufbau, sondern die Verbesserung der allgemeinen, körperlichen Leistungsfähigkeit, um für die Belastungen des Alltags bestens gewappnet zu sein. Spezielle Bewegungsabläufe und Bewegungskombinationen bilden den Schwerpunkt der einzelnen Workouts. Die Zusammenstellung der Übungen ist nahezu grenzenlos! Dieser Kurs sorgt garantiert für Abwechslung, Motivation und Spaß!!! Eine gewisse sportliche Leistungsfähigkeit ist nicht Voraussetzung, um an diesem Kurs teilnehmen zu können. Diese hoch-effektive Form des Trainings ist für absolute Sportanfänger, sowie für Trainierte, die neue dynamische Impulse setzten wollen, geeignet!!!

Loslegen, Dranbleiben und Fit werden!!!!

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Dienstags, ab 12.04. 20:30 - 22:00 Uhr, 10 mal Turnhalle Öhringer Str., Neuenstein Thomas Malicki oder Timmy Sarantoudis Übungsleiter i. d. Prävention und im Breitensport und zertifizierter Rückentrainer 90,- € / Person *

TSV-Mitglieder: 75,- € / Person *

Kurs Nr. 2

Bodyforming

Bodyforming ist ein klassisches Ganzkörpertraining. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden gezielt trainiert – ein Rundum - Programm mit und ohne Zusatzgeräte. Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen und damit die Kraft, die Ausdauer und die Figurlinie zu verbessern.

Jede Bodyformingstunde wird mit einem gezielten Stretching zur Entspannung beendet. Das Training ist für jede Altersgruppe geeignet.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Turnschuhe für den Fitnessbereich, Sportkleidung, Getränk

Donnerstags, ab 07.04. 20:15 - 21:15 Uhr, 10 mal Turnhalle Öhringer Str., Neuenstein Tanja Ebbinghaus, lizenzierte Group Fitness- und Pilatetrainerin (Safs Beta) 60,- € / Person *

TSV-Mitglieder: 50,- € / Person *



Kurs Nr. 3

Drums Alive

Die begeisternde Fitness-Erfahrung mit Drums Alive kombiniert bekannte Aerobicelemente mit dem Nutzen von Musik und Rhythmus. Es ist ein einzigartiges Trommel-Programm das eine gesunde Ausgeglichenheit fördert und die Lebensqualität verbessert. Es wird mit Sticks, Gymnastik-Bällen und Musik ausgeführt, es begeistert, baut Stress ab und macht Spaß. Warm up und Cool down sind im Workout enthalten.

Für Erwachsene, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

Donnerstags, ab 07.04. 19:00 - 20:00 Uhr, 8 mal Turnhalle Öhringer Str., Neuenstein Silvia Bürk, ÜL mit Lizenz und Drums Alive Instructor 48,- € / Person

TSV-Mitglieder: 40,- € / Person

Kurs Nr. 4 + Kurs Nr. 5

Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Menschen die Pilates trainieren wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker – einfach natürlicher.

Jede Pilatesstunde wird mit einer Entspannung beendet.

Das Training ist für jede Altersgruppe geeignet.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung, Getränk

Kurs 4

Montags, ab 11.01. 19:00 - 20:00 Uhr, 10 mal

Kurs 5

Donnerstags, ab 14.01. 19:30 - 20:30 Uhr, 10 mal

Bei Bedarf evtl. noch ein Zusatzkurs Mo 20:00 – 21:00 Uhr.

Die Kurse Mo und Do werden nach den 10x weitere 10x stattfinden, mit neuer Anmeldung.

Gymraum Schülerhaus (gegenüber Sporthalle Lindenstraße), Neuenstein Petra Baas, Pilatetrainerin 60,- € / Person

TSV-Mitglieder: 50,- € / Person



Kurs Nr. 6

Rückenwellness

Was kann ich mir und meinem Körper Gutes tun?

In dem Kurs geht es um die intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, vor allem dem Rücken, und dessen Bedürfnissen. Die besondere achtsame Art der Bewegung lenkt den Blick ins Körperinnere und stärkt unsere Selbstwahrnehmung.

Wir werden vorwiegend Übungen aus dem DO-IN kennenlernen. DO-IN heißt übersetzt „Weg zu Gesundheit und Glück“, ist Bestandteil der japanischen Shiatsu-Praxis und beinhaltet Bewegungs- und Atemübungen und Selbstmassagen. Ergänzend kommen auch physiotherapeutische und körpertherapeutische Übungen hinzu.

Die Übungen wirken anregend und ausgleichend, verbessern die eigene Wahrnehmung und das Wohlbefinden. Sie lösen Spannungen, verbessern die Beweglichkeit und bringen Körper und Geist in Einklang.

Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: Warme und bequeme Kleidung, eine Decke, Getränk

Dienstags ab 05.04. 19:00-20:00 Uhr, 6 mal Turnhalle Öhringer Str., Neuenstein Sabine Gintz-Klein, Physiotherapeutin und Shiatsu-Praktikerin 36,- €/Person * TSV-Mitglieder: 30,- €/Person *

Kurs Nr. 7

Qigong

Wirksame Bewegungs- und Konzentrationsübungen, die Körper, Geist und Seele stärken und uns unser jugendliches Wohlbefühl wiedererlangen lassen.

Mittwoch ab 24.02. 9.00 – 10.00 Uhr, 10 mal

Bei Naturheilpraxis Eschelbacher Straße 46 Monika Oettinger Tai Chi Qigong Lehrerin

Kurs: 75,- € TSV-Mitglieder: 65,- €

Nur wenige Plätze frei, Anmeldung über Kursprogramm oder E-Mail erforderlich



Anmeldung und Einzugs ermächtigung TSV Kursangebote Frühling/Sommer 2016

Ich ermächtige den TSV Neuenstein, die folgenden Kursgebühren einmalig von meinem Girokonto einzuziehen.

Name: _____ Kurs Nr. _____ €
PLZ / Wohnort: _____ Straße: _____ Kurs Nr. _____ €
Telefon: _____ Mitglied-TSV (bitte ankreuzen): ja nein
E-Mail: _____

Ich bin mit der Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden.
Anmeldung nur über dieses Anmeldeformular schriftlich oder per Mail bis 5 Tage vor Beginn des Kurses.
Rücktritt: Abmeldung ist ohne Gebühr bis zu 8 Tage vor Kursbeginn direkt bei der TSV Geschäftsstelle möglich. Bei einer späteren Abmeldung berechnen wir die Kursgebühr in voller Höhe. Abmeldung beim Kursleiter ist nicht möglich, Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Kontoinhaber: _____ IBAN: _____
Datum/Unterschrift des Kontoinhabers: _____ BIC: _____
Anmeldung auch übers Internet möglich: www.tsvneuenstein.de

Anmeldung und weitere Auskünfte über die TSV Geschäftsstelle, Tel. 07942 - 2685, Windmühle 3, tsv-neuenstein@t-online.de, 74632 Neuenstein und Vorsitzende Silvia Bürk, Tel. 07942 - 2772, silviakath@freenet.de. Anmeldebestätigungen werden nicht versandt. Sie werden nur benachrichtigt, wenn ein Kurs ausfällt oder verlegt werden muss.

