

# Mach dich FIT

Der TSV Monheim wendet sich mit diesen hier veröffentlichten Kursen ganz speziell an Menschen, die NICHT unserem Verein angehören!

Wir möchten jedem Menschen die Möglichkeit bieten, durch sportliche Betätigung seine eigene Gesundheit zu stärken!

## Sportlicher Betätigung für deine Gesundheit!

Wir freuen uns dich kennenlernen zu dürfen!



### #1 Mutter-Kind-Turnen

**An alle Eltern oder Großeltern!** Nehmt eure Kinder im Alter von 1,5 bis 4 Jahre und treibt Sport! Spaß, Spiel und gezielte Bewegung verbessern die körperliche Haltung, das Gleichgewicht und die physische Koordination!

**Kursleiterin:** Diana Gunzner  
**Anmeldung:** Tel. 09091/908468  
**Kurstermin:** Montag, ab 01.02.2010  
**Kursdauer:** 10 x 60 Minuten  
**Zeit:** Montag 9:30 - 10:30 Uhr  
**Ort:** Sporthalle Monheim  
**Kursgebühr:** 40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)

min. 8 bis max. 15 Kinder mit einem Eltern-/ Großeltern teil

### #2 Step-Aerobic Expert

**Push deine Ausdauer zur optimalen Fettverbrennungsfrequenz** und beschleunige deinen Gewichtsverlust!

**Kursleiterin:** Tine Schreiber  
**Anmeldung:** Tel. 09091/2714  
**Kurstermin:** Montag, ab 22.02.2010  
**Kursdauer:** 10 x 45 Minuten  
**Zeit:** Montag, 18:00 - 18:45 Uhr  
**Ort:** Stadthalle / Sporthalle Monheim  
**Kursgebühr:** 40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)  
10,- € Leihgebühr für den Step

min. 8 bis max. 20 Teilnehmer(innen)

### #4 European Tae Bo (ETB)

**Get fit - lose weight - have fun - be strong!**

Tae Bo ist ein Gruppensport der unterschiedlichste Kampfsportarten aufgreift. Bei schneller Musik und viel Fun stärkst du deine Körper- und Willenskraft!

**Kursleiterin:** Nadin Bauer (zertif. ETB Basic Instr.)  
**Anmeldung:** Tel. 09091/2728  
**Kurstermin:** Freitag, ab 19.02.2010  
**Kursdauer:** 12 x 60 Minuten  
**Zeit:** Freitag, 19:30 - 20:30 Uhr  
**Ort:** Sporthalle Monheim  
**Kursgebühr:** 60,- € (aktive Mitglieder 30,- €)

min. 8 bis max. 24 Teilnehmer(innen)

### #6 Qi Gong

**Durch Ruhe in Aktion, Atmung und Bewegung** bekämpfst du die innere Müdigkeit! Entdecke deine Lebensfreude und -kraft wieder! Qi Gong eignet sich für jedes Alter! Probier es einfach aus und schnupper mal rein ;)

**Kursleiterin:** Dorothea Reiss  
**Anmeldung:** Tel. 09080/91383  
**Kurstermin:** Dienstag, ab 19.01.2010  
**Kursdauer:** 10 x 60 Minuten  
**Zeit:** Dienstag, 17:45 - 18:45 Uhr  
**Ort:** Rathaus-Nebengebäude  
**Kursgebühr:** 45,- € (aktive Mitglieder 25,- €)

min. 10 Teilnehmer(innen)

### #3 WorkOut „Flexi-Bar“

**Bring eine Fiberglasstange zum Schwingen!**

Das macht Laune! Die daraus erzeugte Vibrations stärkt die Tiefenmuskulatur, insbesondere im Bauch und Rückenstreckerbereich!

**Kursleiterin:** Tine Schreiber  
**Anmeldung:** Tel. 09091/2714  
**Kurstermin:** Dienstag, ab 23.02.2010  
**Kursdauer:** 10 x 45 Minuten  
**Zeit:** Dienstag, 20:00 - 20:45 Uhr  
**Ort:** Stadthalle / Sporthalle Monheim  
**Kursgebühr:** 45,- € (aktive Mitglieder 25,- €)

min. 8 bis max. 20 Teilnehmer(innen)

### #5 Body and Mind

**Ganzkörpertraining für deinen Körper und Geist!** Koordination und Balance wird durch Aerobic light, Muskelkräftigung und fernöstliche Trainings- und Bewegungsformen enorm gestärkt!

**Kursleiterin:** Evi Gößmann  
**Anmeldung:** Tel. 09091/2290  
**Kurstermin:** Mittwoch, ab 03.03.2010  
**Kursdauer:** 10 x 45 Minuten  
**Zeit:** Mittwoch, 19:30 - 20:15 Uhr  
**Ort:** Stadthalle / Sporthalle Monheim  
**Kursgebühr:** 40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)

min. 8 bis max. 20 Teilnehmer(innen)

### #7 Power-Exercises for Men

**Trainiere, anstatt nur deinen Muskeln, deinen ganzen Körper!** Mit punktgenauen Bewegungsübungen oder -abläufen wirst du mobiler und kannst in Zukunft weitaus besser mit deinem Körper umgehen!

**Kursleiterin:** Dominik Prosch  
**Anmeldung:** Mobil 0172/3459719  
**Kurstermin:** Mittwoch, ab 17.03.2010  
**Kursdauer:** 10 x 60 Minuten  
**Zeit:** Mittwoch, 20:15 - 21:15 Uhr  
**Ort:** Stadthalle / Sporthalle Monheim  
**Kursgebühr:** 40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)

max. 12 Teilnehmer

„Und Power-Exercises für Frauen?“

**Probetraining: Donnerstag 25.02.2010, 20:15 - 21:15 Uhr**  
Bei Fragen steht dir Dominik gerne zur Verfügung!

