



TSV Monheim 1895 e. V.

Abteilung Turnen



Fun-, Fitness- und Gesundheitssport für aktive Mitglieder und alle Anderen

Kurs 1	Mutter-Kind-Turnen	Kurs 2	WorkOut „Flexi-Bar“
Kursleiterin:	Diana Gunzner	Kursleiterin:	Sabine Ruck
Anmeldung:	Tel. 09091/908468	Anmeldung:	Tel. 09091/2728 (Reichert Mario)
Kurstermine:	Montag, ab 30.01.2012	Kurstermine:	Dienstag, ab 14.02.2012
Kursdauer:	10 x 60 Minuten	Kursdauer:	10 x 45 Minuten
Zeit:	Montag 9:30 – 10:30 Uhr	Zeit:	Dienstag, 20:00 – 20:45 Uhr
Ort:	Sporthalle Monheim	Ort:	Stadthalle / Sporthalle Monheim
Kursgebühr:	40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)	Kursgebühr:	45,- € (aktive Mitglieder 25,- €)
Kursinhalt:	An alle Eltern und Großeltern! Nehmt eure Kinder/Enkel im Alter von 1,5 – 4 Jahren und treibt Sport. Spaß, Spiel und gezielte Bewegung verbessern die körperliche Haltung, das Gleichgewicht und die physische Koordination.	Kursinhalt:	Bring eine Fiberglasstange zum Schwingen. Das macht Laune! Die daraus erzeugte Vibration stärkt die Tiefenmuskulatur, insbesondere im Bauch- und Rückenbereich.
min. 8 bis max. 15 Kinder mit einem Eltern- Großelternanteil		min. 8 - max. 20 Teilnehmer(innen)	
Kurs 3	Step-Aerobic Expert	Kurs 4	PowerExercises
Kursleiterin:	Tatjana Huthmann	Kursleiter:	Dominik Prosch
Anmeldung:	Tel. 09091/2728 (Reichert Mario)	Anmeldung:	Tel. 0172/3459719 oder dominik.prosch@freenet.de
Kurstermine:	Montag, ab 16.01.2012	Kurstermine:	Montag, ab 16.01.2012 und Mittwoch, ab 18.01.2012
Kursdauer:	10 x 45 Minuten	Kursdauer:	10 x 60 Minuten
Zeit:	Montag, 18:00 – 18:45 Uhr	Zeit:	Montag / Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Stadthalle / Sporthalle Monheim	Ort:	Sporthalle Monheim
Kursgebühr:	40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)	Kursgebühr:	40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)
Kursinhalt:	Push deine Ausdauer zur optimalen Fettverbrennungsfrequenz und beschleunige deinen Gewichtsverlust.	Kursinhalt:	Trainiere anstatt nur deiner Muskeln deinen ganzen Körper! Mit punktgenauen Bewegungsübungen oder –abläufen wirst du mobiler und kannst in Zukunft weitaus besser mit deinem Körper umgehen! (Für Männer und Frauen)
min. 8 - max. 20 Teilnehmer(innen)		min. 8 - max. 16 Teilnehmer(innen) pro Kurs	
Kurs 5	Zumba® Fitness	Kurs 6	Medizinisches Qi Gong
Kursleiterin:	Eva-Maria Preitauer (zertif. Zumba® Trainerin)	Kursleiterin:	Dorothes Reiss
Anmeldung:	Tel. 09091/2728 (Reichert Mario)	Anmeldung:	Tel.: 09080/91383
Kurstermine:	Samstag, ab 11.02.2012	Kurstermine:	Dienstag 28.02.2012
Kursdauer:	10 x 60 Minuten	Kursdauer:	10 x 60 Minuten
Zeit:	Samstag, 17:00 – 18:00 Uhr	Zeit:	Dienstag, 18:30-19:30
Ort:	Sporthalle Monheim	Ort:	Schindlerhaus Monheim
Kursgebühr:	50,- € (aktive Mitglieder 25,- €)	Kursgebühr:	40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)
Kursinhalt:	Seid ihr bereit, euch fit zu tanzen? Denn genau darum geht es bei Zumba®. Es erwartet euch eine mitreißende Mischung aus lateinamerikanischer Musik und internationalen Rhythmen. Bevor ihr es bemerkt, werdet ihr fit und gewinnt an Energie.	Kursinhalt:	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 und auch Männer sind herzlich willkommen.
min. 8 Teilnehmer(innen)		min. 8 Teilnehmer(innen)	