



TSV Monheim 1895 e.V.

Kursprogramm Frühjahr

NEU!

Präventions-Training

Fitness für eine starke Haltung!

Für alle Altersgruppen männlich/weiblich:

Übungsprogramm zur Kräftigung und Mobilisierung der Wirbelsäule sowie der beteiligten Gelenke.

Zur Vorbeugung von Haltungsschwächen und generativen Veränderungen der Wirbelsäule. Wir kräftigen den gesamten Bewegungsapparat durch den Einsatz verschiedenster Geräte.

Termin: 5 x Montag, ab 08.04.2024
19:00 – 20:00 Uhr

Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 30,- €
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder
(Bitte anmelden!)

Kursleiterin: Tatjana Weber
BTV-Herz-Kreislauf-/ Haltung- und Bewegungs-/
Entspannungspräventionstrainerin

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Getränk

Tabata-Training für ALLE

TOP-FIT in den Sommer -

Hier werden hochintensive Übungen durchgeführt, die sich in kurzen Intervallen mit Pausen dazwischen wiederholen. Die Grundlage für dieses hocheffektive Intervalltraining bildet die Kombination von Kraft- und Cardiotraining.

Dadurch werden in sehr kurzer Zeit

- die Fettverbrennung angekurbelt und somit der Kalorienverbrauch deutlich gesteigert
- die Kraftausdauer und das Herz-Kreislauf-System durch die kurzen Maximalbelastungen trainiert.

Termin: 5 x Dienstag, ab 9.04.2024
17:30 – 18:15 Uhr

Sporthalle Monheim/**Schule**

Kursgebühr: 30,- €
10,- € für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Tatjana Weber
Mindestteilnehmerzahl 12

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Getränk

Step mit PEP

Step by Step erlernst du zunächst einfachere Choreografien und steigert mit Hilfe von aktuellen und coolen Beats deine Kondition. Durch verschiedene Varianten für Step-Interessierte und Wiedereinsteiger geeignet.

Termin: 5 x Montag, ab 08.04.2024
18:10 – 18:55 Uhr

Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 30,- €
10,- € für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Tatjana Weber, Step-Aerobic-Trainerin
Mindestteilnehmerzahl 12

Bitte Getränk mitbringen

YOGA

Abschalten vom Alltag, entspannen und in der Stille Ruhe finden. Erlebe dein Yoga, unabhängig von deinen körperlichen Voraussetzungen.

Termin: 4 x Freitag, ab 12.04.2024
19:00 – 20:00 Uhr

Sporthalle Monheim/**Schule**

Kursgebühr: 28,- €
12,- € für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Tatjana Weber, lizenzierte Yogalehrerin

Bitte mitbringen: Getränk, Decke und Gymnastikmatte
sowie warme, bequeme Kleidung!

PowerExercises

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Mann und Frau. Durch Kombination von Kräftigungsübungen, teilweise im Zirkel, und Ausdauerelementen steigern wir deine Leistungsfähigkeit.

Termin: 5 x Montag, ab 08.04.2024
20:10 – 21:05 Uhr

Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 30,- €
10,- € für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Tatjana Weber, Sportlehrerin
Mindestteilnehmerzahl 10

Bitte mitbringen: Großes Handtuch und Getränk

Eltern-Kind-Turnen

Ab 1,5 bis 3 Jahre. Mit viel Spaß klettern, turnen und spielen die Kleinsten an Bewegungslandschaften mit Eltern oder Großeltern. Schult Gleichgewicht und Koordination.

Termin: 6 x Montag, ab 08.04.2024
10:30 – 11:30 Uhr

Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 36,- €
12,- € für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Julia Singer