



TSV Monheim 1895 e.V.

Fitnesskurse für alle Sportbegeisterten

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: 10 x Montag, ab 11.09.2023
19:00 – 20:00 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 60,- €
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder
(Bitte anmelden!)

Kursleiterin: Tatjana Weber

BTV-Herz-Kreislauf- /
Haltungs- und Bewegungs- /
Entspannungspräventionstrainerin

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte und Getränk

PowerExercises

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

Termin: 10 x Montag, ab 11.09.2023
20:10 – 21:05 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 60,- €
20,- € für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Tatjana Weber, Sportlehrerin
Mindestteilnehmerzahl 10

Bitte großes Handtuch mitbringen!

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: 10 x Montag, ab 11.09.2023
18:10 – 18:55 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 60,- €
20,- € für TSV-Spartenmitglieder

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

YOGA

NEU!

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

Termin: 10 x Freitag, ab 15.09.2023
19:00 – 20:00 Uhr
Sporthalle Monheim/**Schule**

Kursgebühr: 70,- €
30,- € für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Tatjana Weber, lizenzierte Yogalehrerin

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

Skigymnastik

Mach dich fit für die Piste und den Alltag!
Allgemeine Gymnastik mit Schwerpunkt Skigymnastik.
Trainiere deine Kondition und kräftige deinen Körper.

Termin: 10 x Freitag, ab 13.10.2023
18:00 – 19:00 Uhr
Sporthalle Monheim/**Schule**

Kursgebühr: 25,- € einmalig
oder 3,- € je Stunde
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiter: Lothar Königsdörfer

Anmeldung: Nicht nötig

Bitte Gymnastikmatte und Hanteln mitbringen!

Aerobic und Bodystyling

Bring mit leichten Aerobic-Schritten deinen Kreislauf in Schwung, verbrenne Fett, trainiere deine Ausdauer und arbeite an deinen Problemzonen.

Termin: 10 x Donnerstag, ab 14.09.2023
19:30 – 21:00 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 60,- €
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Josefine Hämmerle
BLSV-Übungsleiterin

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Aktiv und mobil im Alter

**Beweglich bleiben ein Leben lang,
für sie und ihn!
Sie haben Spaß an der Bewegung, wollen
Körper und Geist trainieren?
Dann sind Sie bei uns richtig!**

Im Mittelpunkt stehen gesundheits- und beweglichkeitsfördernde Übungen, Kräftigung und Mobilisierung der Wirbelsäule, Schulung der Koordination und des Gleichgewichts. Mit und ohne Handgeräte.

Infos unter 09091/658 bei Hannelore Ablaßmeier.

Termin: 10 x Dienstag, ab 19.09.2023
vormittags
10:00 – 11:00 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 30,- €
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Hannelore Ablaßmeier
BLSV-Übungsleiterin

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch,
Getränk

Funktionsgymnastik

Gymnastik zur Erhaltung der koordinativen Fähigkeiten und zur Muskelkräftigung. Mit und ohne Handgeräte. Für Frauen ab 60 Jahren.

Termin: 10 x Donnerstag, ab 14.09.2023
18:00 – 19:15 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 60,- €
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Hannelore Ablaßmeier
BLSV-Übungsleiterin

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Seniorengymnastik

Locker vom Hocker!

Gymnastik im Sitzen und im Stehen für alle Seniorinnen und Senioren. Mit verschiedenen Handgeräten und kleinen Gedächtnisübungen erhalten und verbessern Sie Beweglichkeit, Gleichgewicht und Fitness.

Termin: Dienstag, ab 19.09.2023
15:00 – 16:00 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 3,- € je Stunde
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Hannelore Ablaßmeier
(keine Anmeldung nötig)

Funktionsgymnastik

Gymnastik für Frauen ab 55 Jahren. Mit gelenkschonenden, funktionellen Übungen trainieren wir unsere Muskulatur und Gelenke und stärken den Beckenboden.

Termin: 10 x Freitag, ab 15.09.2023
18:00 – 19:00 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 60,- €
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Elisabeth Hitzler

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!