

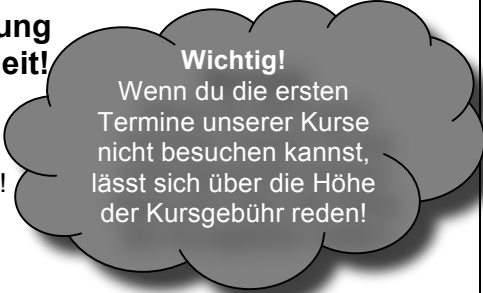


TSV Monheim 1895 e. V.

Abteilung Turnen



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

Kurs 1 Mutter-Kind-Turnen Kursleiterin: Diana Gunzner Anmeldung: Tel. 09091/908468 Kurstermine: Montag, ab 30.01.2012 Kursdauer: 10 x 60 Minuten Zeit: Montag 9:30 – 10:30 Uhr Ort: Sporthalle Monheim Kursgebühr: 40,- € (aktive Mitglieder 20,- €) 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. min. 8 bis max. 15 Kinder mit einem Eltern- Großelternanteil	Der TSV Monheim wendet sich mit diesen hier veröffentlichten Kursen ganz speziell an Menschen, die NICHT unserem Verein angehören! Wir möchten jedem die Möglichkeit bieten, durch sportliche Betätigung seine eigene Gesundheit zu stärken. Sportliche Betätigung für deine Gesundheit! Wir freuen uns dich kennenlernen zu dürfen!  <p>Wichtig! Wenn du die ersten Termine unserer Kurse nicht besuchen kannst, lässt sich über die Höhe der Kursgebühr reden!</p>
Kurs 2 WorkOut „Flexi-Bar“ Kursleiterin: Sabine Ruck Anmeldung: Tel. 09091/2728 (Reichert Mario) Kurstermine: Dienstag, ab 14.02.2012 Kursdauer: 10 x 45 Minuten Zeit: Dienstag, 20:00 – 20:45 Uhr Ort: Stadthalle / Sporthalle Monheim Kursgebühr: 45,- € (aktive Mitglieder 25,- €) Kursinhalt: Bring eine Fiberglasstange zum Schwingen. Das macht Laune! Die daraus erzeugte Vibration stärkt die Tiefenmuskulatur, insbesondere im Bauch- und Rückenbereich. min. 8 - max. 20 Teilnehmer(innen)	Kurs 3 Step-Aerobic Expert Kursleiterin: Tatjana Huthmann Anmeldung: Tel. 09091/2728 (Reichert Mario) Kurstermine: Montag, ab 16.01.2012 Kursdauer: 10 x 45 Minuten Zeit: Montag, 18:00 – 18:45 Uhr Ort: Stadthalle / Sporthalle Monheim Kursgebühr: 40,- € (aktive Mitglieder 20,- €) Kursinhalt: Push deine Ausdauer zur optimalen Fettverbrennungsfrequenz und beschleunige deinen Gewichtsverlust. min. 8 - max. 20 Teilnehmer(innen)
Kurs 4 PowerExercises Kursleiter: Dominik Prosch Anmeldung: Tel. 0172/3459719 oder dominik.prosch@freenet.de Kurstermine: Montag, ab 16.01.2012 und Mittwoch, ab 18.01.2012 Kursdauer: 10 x 60 Minuten Zeit: Montag / Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr Ort: Sporthalle Monheim Kursgebühr: 40,- € (aktive Mitglieder 20,- €) 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. 16 Teilnehmer(innen) pro Kurs	Kurs 5 Zumba® Fitness Kursleiterin: Eva-Maria Preitauer (zertif. Zumba® Trainerin) Anmeldung: Tel. 09091/2728 (Reichert Mario) Kurstermine: Samstag, ab 11.02.2012 Kursdauer: 10 x 60 Minuten Zeit: Samstag, 17:00 – 18:00 Uhr Ort: Sporthalle Monheim Kursgebühr: 50,- € (aktive Mitglieder 25,- €) 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. min. 8 Teilnehmer(innen)