

# Mach dich **FIT**

## **Raus an die frische Luft und joggen gehn!**

Ab dem 22.09.2011 bieten wir dazu einen Lauftreff an. Dort zeigen wir euch, wie man richtig joggt und trainiert, so dass ihr eurem Körper etwas gutes tut.

Treffpunkt an der Sporthalle Monheim jeden Donnerstag um 17:00 Uhr.

Hintergrund des Treffs ist auch, dass das Laufen in einer Gruppe, und vielleicht sogar unter Freunden, mehr Ansporn zum Überwinden des inneren Schweinehundes bietet. **Somit ist das Training auch bestens für Einsteiger gedacht!**

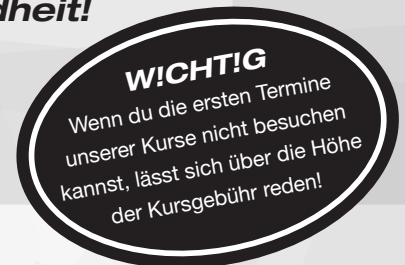
Infos unter: Mobil 0176/83099976

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!

## **Sportliche 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  
**Kursternin:** Montag, ab 10.10.2011  
**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-/ Großelternanteil

### **#2 Rock'n'Roll Tanzkurs**

Für Anfänger und Fortgeschrittene, die noch von den wilden 50ern und 60ern träumen. Erlernst ganz einfach Grundschrift und verschiedene Grundfiguren des Rock'n Roll. Und um auf jeder Tanzveranstaltung zu punkten, üben wir auch einfachste Akrobatikelemente. Schnappt euch einfach einen Partner und dann let's Rock!! Bitte paarweise anmelden.

**Kursleiter:** Armin Meyer  
**Anmeldung:** Mobil 0160/6772768  
**Kursternin:** Mittwoch, 28.09.2011  
**Kursdauer:** 10 x 60 Minuten  
**Zeit:** Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Ort:** Sporthalle Monheim  
**Kursgebühr:** 50,- € pro Paar (aktive Paare 30,- €)

min. 4 bis max. 8 Paare

### **#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:** voraussichtlich Sabine Ruck  
**Anmeldung:** Mario Reichert 09091/2728  
**Kursternin:** Dienstag, ab 27.09.2011  
**Kursdauer:** 10 x 45 Minuten  
**Zeit:** Dienstag, 20:00 - 20:45 Uhr  
**Ort:** Sporthalle Monheim  
**Kursgebühr:** 45,- € (aktive Mitglieder 25,- €)

min. 8 bis max. 20 Teilnehmer(innen)

### **#4 PowerExercises**

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

**Kursleiter:** Dominik Prosch  
**Anmeldung:** Mobil 0172/3459719  
**Kurs:** Montag, ab 19.09. für Frau & Mann  
**Zeit:** Montag, 20:00 - 21:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Minuten  
**Ort:** Sporthalle Monheim  
**Kursgebühr:** 40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)

max. 16 Teilnehmer

### **#5 Step-Aerobic Expert**

Push deine Ausdauer zur optimalen Fettverbrennungsfrequenz und beschleunige deinen Gewichtsverlust!

**Kursleiterin:** voraussichtlich Tatjana Huthmann  
**Anmeldung:** Mario Reichert 09091/2728  
**Kursternin:** Montag, ab 26.09.2011  
**Kursdauer:** 10 x 45 Minuten  
**Zeit:** Montag, 18:00 - 18:45 Uhr  
**Ort:** Sporthalle Monheim  
**Kursgebühr:** 40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)  
10,- € Leihgebühr für den Step

min. 8 bis max. 20 Teilnehmer(innen)

