

#6 Qi Gong

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! Probier es einfach aus und schnupper mal rein ;)

Kursleiterin: Dorothea Reiss

Anmeldung: Tel. 09080/91383

Kurstermin: Dienstag, ab 21.09.2010

Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Zeit: Dienstag, 17:45 - 18:45 Uhr

Ort: bei Kursleiterin erfragen

Kursgebühr: 45,- € (aktive Mitglieder 25,- €)

min. 10 Teilnehmer(innen)

#7 PowerExercises

Körper! Mit punktgenauen Bewegungsübungen oder -abläufen wirst du mobiler und kannst in Zukunft weitaus besser mit deinem Körper umgehen!

Kursleiterin: Dominik Prosch

Anmeldung: Mobil 0172/3459719

Kurs #1: Montag, ab 20.09. nur für Frauen

Zeit: Montag, 20:15 - 21:15 Uhr

Kurs #2: Mi. ab 22.09. für Frau & Mann

Zeit: Mittwoch, 20:15 - 21:15 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Ort: Stadthalle Monheim

Kursgebühr: 40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)

max. 15 Teilnehmer

Wöchentliche Kurse

für AKTIVE TSV-Mitglieder

- **TSV Gymnastik** bei Heide Fick
jeden **Dienstag** 19:00 - 20:00 Uhr
in der Schulturnhalle
- **Aerobic&Bodystyling** bei Josefine Hämmerle
jeden **Donnerstag** 20:00 - 21:30 Uhr
in der Stadthalle Monheim
- **Frauen Gymnastik** bei Lissi Hitzler
jeden **Freitag** 20:00 - 21:00 Uhr
in der Schulturnhalle
- **montagsAerobic** bei Nadin Bauer
jeden **Montag** 19:00 - 20:00 Uhr
in der Stadthalle Monheim
- **Fit ab 50 Plus** bei Hannelore Ablaßmeier
jeden **Donnerstag** 19:30 - 21:00 Uhr
in der Schulturnhalle

Turnkurse

in der Stadthalle Monheim

- **Anfängerturnen Buben (5-8 Jahre)**
jeden **Dienstag** 16:00 - 17:00 Uhr
- **Anfängerturnen Mädchen (5-8 Jahre)**
jeden **Donnerstag** 16:00 - 17:30 Uhr
- **Turnen Buben allgemein (9 Jahre und älter)**
jeden **Donnerstag** 17:30 - 18:30 Uhr
- **Turnen Mädchen allgemein (9 Jahre & älter)**
jeden **Donnerstag** 18:30 - 19:30 Uhr
- **Kinderturnen (3-4 Jahre)**
jeden **Freitag** 15:00 - 16:00 Uhr

Infos zu den Turnkursen bekommt ihr bei
Mario Reichert, Tel. 09091/2728

**Starker Körper!
Starkes Leben!**

Mach dich fit :)
Fun-, Fitness- und
Gesundheitssport



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!

#2 Step-Aerobic Expert

Push deine Ausdauer zur optimalen Fettverbrennungsfrequenz und beschleunige deinen Gewichtsverlust!

Kursleiterin: Tine Schreiber

Anmeldung: Tel. 09091/2714
Kurstermin: Montag, ab 20.09.2010
Kursdauer: 10 x 45 Minuten
Zeit: Montag, 18:00 - 18:45 Uhr
Ort: Stadthalle Monheim
Kursgebühr: 40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)
10,- € Leihgebühr für den Step

min. 8 bis max. 20 Teilnehmer(innen)

#4 European Tae Bo (ETB)

Get fit - lose weight - have fun - be strong!
Tae Bo ist ein Gruppensport der unterschiedlichste Kampfsportarten aufgreift. Bei schneller Musik und viel Fun stärkst du deine Körper- und Willenskraft!

Kursleiterin: Nadin Bauer (zertif. ETB Basic Instr.)

Anmeldung: Tel. 09091/2728
Kurstermin: Freitag, ab 10.09.2010
Kursdauer: 12 x 60 Minuten
Zeit: Freitag, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Stadthalle Monheim
Kursgebühr: 60,- € (aktive Mitglieder 30,- €)

min. 8 bis max. 24 Teilnehmer(innen)

#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!a

Kursleiterin: Diana Gunzner

Anmeldung: Tel. 09091/908468
Kurstermin: Montag, ab 20.09.2010
Kursdauer: 10 x 60 Minuten
Zeit: Montag 9:30 - 10:30 Uhr
Ort: Stadthalle Monheim
Kursgebühr: 40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)

min. 8 bis max. 15 Kinder mit einem Eltern-/ Großelternanteil

#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: Tine Schreiber

Anmeldung: Tel. 09091/2714
Kurstermin: Dienstag, ab 21.09.2010
Kursdauer: 10 x 45 Minuten
Zeit: Dienstag, 20:00 - 20:45 Uhr
Ort: Stadthalle Monheim
Kursgebühr: 45,- € (aktive Mitglieder 25,- €)

min. 8 bis max. 20 Teilnehmer(innen)

#5 Body and Mind

Ganzkörpertraining für deinen Körper und Geist! Koordination und Balance wird durch Aerobic light, Muskelkräftigung und fernöstliche Trainings- und Bewegungsformen enorm gestärkt!

Kursleiterin: Evi Gößmann

Anmeldung: Tel. 09091/2290
Kurstermin: Dienstag, ab 21.09.2010
Kursdauer: 10 x 45 Minuten
Zeit: Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Stadthalle Monheim
Kursgebühr: 40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)

min. 8 bis max. 20 Teilnehmer(innen)