



TSV Monheim 1895 e.V.

Fitnesskurse für aktive Mitglieder und alle anderen

Präventions-Training

Fitness für einen starken Rücken!

Für alle Altersgruppen:

Übungsprogramm zur Kräftigung und Mobilisierung der Wirbelsäule sowie der beteiligten Gelenke. Zur Vorbeugung von Haltungsschwächen und generativen Veränderungen der Wirbelsäule.

Termin: Montag, ab 22.09.2014
19.00 – 20.00 Uhr
6 x 60 Minuten
Sporthalle Monheim

Kursgebühr: 20,- €
aktive TSV-Mitglieder kostenlos

Kursleiterin: Tatjana Huthmann

BTV-Herz-Kreislauf- und Haltungs- und Bewegungs-Präventionstrainerin,
Multiplikator für Rückenfitness

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

Step-Aerobic Expert

Bring deinen Körper Schritt für Schritt in Schwung und stärke deine Ausdauer und Muskulatur. Gelenkschonend und optimal zur Fettverbrennung.

Termin: Montag, ab 22.09.2014
18:10 – 18:55 Uhr
10 x 45 Minuten
Sporthalle Monheim

Kursgebühr: 40,- €
aktive TSV-Mitglieder 20,- €
Leihstep 5,- €

Kursleiterin: Tatjana Huthmann

Workout Flexi-Bar

Schwing dich fit! Der Schwingstab Flexi-Bar stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die mit regulärem Krafttraining nicht erreicht werden.

Termin: Mittwoch, ab 24.09.2014
20:00 – 20:45 Uhr
10 x 45 Minuten
Sporthalle Monheim

Kursgebühr: 45,- €
aktive TSV-Mitglieder 25,- €

Kursleiterin: Sabine Ruck

Drums Alive®

Wir kombinieren rhythmisches Trommeln auf dem Pezziball mit Bewegung. Stärkt Koordination und Fitness und sorgt für gute Laune!

Termin: Montag, ab 10.11.2014
19.00 – 20.00 Uhr
6 x 60 Minuten, Sporthalle Monheim

Kursgebühr: 25,- €
aktive TSV-Mitglieder kostenlos

Kursleiterin: Tatjana Huthmann (zertif. Trainerin)

Bitte mitbringen falls vorhanden: Pezziball
(bei Anmeldung bitte angeben)

PowerExercises

Ganzkörpertraining für Mann und Frau!
Mit punktgenauen Bewegungsübungen oder -abläufen wirst du mobiler und leistungsfähiger.

Termin: Montag, ab 29.09.2014
20:00 – 21:00 Uhr
10 x 60 Minuten
Sporthalle Monheim

Kursgebühr: 40,- €
aktive TSV-Mitglieder 20,- €

Kursleiter: Dominik Prosch

Anmeldung: geschaeftsstelle@tsv-monheim.com oder Tel. 09091/3262

**Unser laufendes Programm,
jetzt auch als Kurs buchbar!**

NEU!



Aerobic und Bauch-Beine-Po

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

Termin: Donnerstag, ab 18.09.2014
20:00 – 21:30 Uhr
10 x 90 Minuten
Sporthalle Monheim

Kursgebühr: 40,- €
aktive TSV-Mitglieder kostenlos

Kursleiterin: Josefine Hämmerle

Aktiv und mobil im Alter

**Beweglich bleiben ein Leben lang,
für Sie und Ihn!**

**Sie haben Ihr Berufsleben hinter sich,
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 Gleichgewichtes. Mit und ohne Handgeräte.

Infos unter 09091/658 bei Hannelore Ablaßmeier.

Termin: Dienstag, ab 30.09.2014
vormittags
10:00 – 11:00 Uhr
10 x 60 Minuten
Sporthalle Monheim

Kursgebühr: 25,- €
TSV-Mitglieder 10,- €
(aktiv/passiv)

Kursleiterin: Hannelore Ablaßmeier

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: Donnerstag, ab 18.09.2014
19:30 – 20:45 Uhr
10 x 75 Minuten
Sporthalle Monheim/Schule

Kursgebühr: 40,- €
aktive TSV-Mitglieder kostenlos

Kursleiterin: Hannelore Ablaßmeier

Funktionsgymnastik

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

Termin: Freitag, ab 19.09.2014
20:00 – 21:30 Uhr
10 x 90 Minuten
Sporthalle Monheim/Schule

Kursgebühr: 40,- €
aktive TSV-Mitglieder kostenlos

Kursleiterin: Elisabeth Hitzler

Skigymnastik

Mach dich fit für die Piste und den Alltag!
Allgemeine Gymnastik mit Schwerpunkt Skigymnastik.
Trainiere deine Kondition und kräftige deinen Körper.
Auf die Kinder wartet eine Spiel- und Bewegungsecke.

Termin: Freitag, ab 10.10.2014
bis Ende Februar 2015
19:00 – 20:00 Uhr
Sporthalle Monheim/Schule

Kursgebühr: 2,- € pro Abend
aktive TSV-Mitglieder kostenlos

Kursleiter: Udo Dittel und Lothar Königsdörfer

Anmeldung: Nicht nötig, bitte Gewichte mitbringen!

Anmeldung: geschaeftsstelle@tsv-monheim.com oder Tel. 09091/3262