

# Mach dich **FIT**

## **Ganz neu!**

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

Mitte April bieten wir dazu einen **Lauftreff** an. Dort zeigen wir euch, wie man richtig joggt und so trainierst, dass ihr eurem Körper etwas gutes tut.

Hintergrund des Treffs ist auch, dass das Laufen in einer Gruppe, und vielleicht sogar unter Freunden, mehr Ansporn zum Überwinden des inneren Schweinehundes bietet.

Also :) Denk darüber nach und meldet euch! Wir freuen uns!

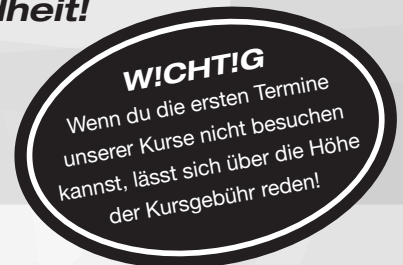
**Kursleiterin:** Miriam Schreiber  
**Infos unter:** Mobil 0176/83099976

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  
**Kurstermin:** Montag, ab 07.02.2011  
**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 Qi Gong**

**Durch Ruhe in Aktion, Atmung und Bewegung** bekämpft 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, 22.03.2011  
**Kursdauer:** 10 x 60 Minuten  
**Zeit:** Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr  
**Ort:** bei Kursleiterin erfragen  
**Kursgebühr:** 45,- € (aktive Mitglieder 25,- €)

min. 10 Teilnehmer(innen)

**Für alle die keine Vorstellung haben, was auf sie zukommen könnte, bieten wir ein kostenloses Probetraining am Montag den 14.02.2011 von 19:00 - 20:00 Uhr an.**

### **#3 Step-Aerobic Expert**

**Push deine Ausdauer zur optimalen Fettverbrennungsfrequenz** und beschleunige deinen Gewichtsverlust!

**Kursleiterin:** Tine Schreiber  
**Anmeldung:** Tel. 09091/2714  
**Kurstermin:** Montag, ab 21.02.2011  
**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)

### **#6 PowerExercises**

**Trainiere, anstatt nur deinen Muskeln, deinen ganzen 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 21.02. für Frauen  
**Zeit:** Montag, 20:15 - 21:15 Uhr  
**Bei Bedarf Kurs #2:** Mittwoch, ab 23.02. für Frau & Mann  
**Zeit:** Mittwoch, 20:15 - 21:15 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Minuten  
**Ort:** Sporthalle Monheim  
**Kursgebühr:** 40,- € (aktive Mitglieder 20,- €)

max. 15 Teilnehmer

### **#4 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 22.02.2011  
**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)

Leider haben wir derzeit nur ein gekürztes Programm, sind aber dabei es mit neuen Kursen aufzustocken. **Verfolgt daher bitte unsere Anzeige sowohl in der Stadtzeitung als auch im Internet!** Vielleicht ist was beim nächsten Mal für euch dabei.

