



TSV Monheim 1895 e.V.

Fitnesskurse für alle Sportbegeisterten

Liebe Sportler, nach der langen Pause können wir nun wieder mit unserem Fitness-Programm starten. Aufgrund der Corona-Situation gelten für alle Teilnehmer folgende Gesundheits- und Hygienebestimmungen:

- Halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 Metern und desinfizieren Sie die Hände beim Betreten der Halle.
- Tragen Sie bitte einen FFP2-Maske beim Betreten und Verlassen der Halle, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten sowie bei der Nutzung von WC-Anlagen.
- Bitte bereits umgezogen in Sportkleidung erscheinen.
- Bitte eigene Matte mitbringen.

Das Betreten der Sportanlage ist untersagt:

- Bei Vorliegen von Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung oder von Fieber, Schnupfen und sonstigen Krankheiten.
- Für Personen, die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu COVID-19-Fällen hatten.

Beim Sport muss keine Maske getragen werden!

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt eigenverantwortlich!

Step-Aerobic Expert

Step-Aerobic für alle, die Spaß und Freude an der Bewegung haben. Bring deinen Körper Schritt für Schritt in Schwung, stärke deine Ausdauer und Muskulatur. Leihstep kostenlos vorhanden.

Termin: 10 x Montag, ab 20.09.2021
18:10 – 18:55 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 50,- €
20,- € für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Tatjana Weber
Step-Aerobic-Trainerin

PowerExercises

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Mann und Frau. Durch Kombination von Kräftigungsübungen, teilweise im Zirkel, und Ausdauer-elementen steigern wir deine Leistungsfähigkeit.

Termin: 10 x Montag, ab 20.09.2021
20:10 – 20:55 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 50,- €
20,- € für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Tatjana Weber, Sportlehrerin
Mindestteilnehmerzahl 10

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Präventions-Training

Fitness für eine starke Haltung!

Für alle Altersgruppen männlich/weiblich:
Übungsprogramm zur Kräftigung und Mobilisierung der Wirbelsäule sowie der beteiligten Gelenke. Zur Vorbeugung von Haltungsschwächen und generativen Veränderungen der Wirbelsäule. Wir kräftigen den gesamten Bewegungsapparat durch den Einsatz verschiedenster Geräte.

Termin: 10 x Montag, ab 20.09.2021
19:00 – 20:00 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 50,- €
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder
(Bitte anmelden!)

Kursleiterin: Tatjana Weber

BTV-Herz-Kreislauf- /
Haltungs- und Bewegungs- /
Entspannungspräventionstrainerin

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte und Getränk

Skigymnastik

Mach dich fit für die Piste und den Alltag!
Allgemeine Gymnastik mit Schwerpunkt Skigymnastik. Trainiere deine Kondition und kräftige deinen Körper.

Termin: Freitag, ab 22.10.2021
bis Ende Februar
19:00 – 20:00 Uhr

Achtung: Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 20,- € einmalig oder 2,- € je Stunde
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiter: Lothar Königsdörfer

Anmeldung: Nicht nötig

Bitte Gymnastikmatte und Hanteln mitbringen!

NEU!

Seniorengymnastik Dienstag nachmittags!



Aerobic und Bodystyling

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

Termin: 10 x Donnerstag, ab 16.09.2021
19:30 – 21:00 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 50,- €
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Josefine Hämmerle
BLSV-Übungsleiterin

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Seniorengymnastik

Locker vom Hocker!

Gymnastik im Sitzen und im Stehen für alle Senioren. Mit verschiedenen Handgeräten und kleinen Gedächtnisübungen erhalten und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Gleichgewicht und Fitness.

Termin: Dienstag, ab 14.09.2021 bis Dez.
15:00 – 16:00 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 2,- € je Stunde
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Hannelore Ablaßmeier
(keine Anmeldung nötig)

Funktionsgymnastik

Gymnastik zur Erhaltung der koordinativen Fähigkeiten und zur Muskelkräftigung. Mit und ohne Handgeräte. Für Frauen ab 60 Jahren.

Termin: 10 x Donnerstag, ab 16.09.2021
18:00 – 19:15 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 50,- €
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Hannelore Ablaßmeier
BLSV-Übungsleiterin

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

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 Gleichgewichts. Mit und ohne Handgeräte.

Infos unter 09091/658 bei Hannelore Ablaßmeier.

Termin: 10 x Dienstag, ab 14.09.2021
vormittags
10:00 – 11:00 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 25,- €
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Hannelore Ablaßmeier
BLSV-Übungsleiterin

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch,
Getränk

Funktionsgymnastik

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

Termin: 10 x Freitag, ab 17.09.2021
18:00 – 19:00 Uhr
Sporthalle Monheim/Stadthalle

Kursgebühr: 50,- €
kostenlos für TSV-Spartenmitglieder

Kursleiterin: Elisabeth Hitzler

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!