

Fitness- und Gesundheitsangebote Herbst 2008



Wirbelsäulengymnastik

Unsere Wirbelsäulengymnastik geht in die nächste Runde, damit wir auch im Winter unseren Rücken etwas Gutes tun. Wir kräftigen, mobilisieren und dehnen den gesamten Rumpfbereich mit diversen Kleingeräten und gezielten Übungen, denn ein starker Rücken kennt keinen Schmerz! Die Stunden werden mit spielerischen Elementen und entspannenden Übungen abgerundet.

Beginn: Donnerstag, 18. September 2008

Dauer: 6 Abende

für Frauen: 18.00 – 19.00 Uhr

für Männer: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz

Kursgebühr: Nichtmitglieder: 28,- €
Mitglieder: 14,- €

Kursleiterin: Andrea Stadelmann
Sportwissenschaftlerin

Info und Anmeldung ab 17 Uhr unter 07566/306553 oder 0176/60020513

Classic/Dance/Step-Aerobic

TaeBo

für FORTGESCHRITTENE

Der Kurs wird im Wechsel mit den oben angeführten Sportarten durchgeführt.

Beginn: Montag, 22. September 2008

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz

Dauer: 10 Abende (immer montags)

von: 18.00 – 19.00 Uhr

Kursgebühr: Nichtmitglieder: 44,- € *
Mitglieder: 22,- € *

Kursleiterin: Anette Stark

* Bei Belegung von beiden Kursen am Montag ermäßigt sich die Gebühr wie folgt:

Nichtmitglieder: 80,- Euro

Mitglieder: 40,- Euro

Info und Anmeldung, Tel. 07566/1206 oder 07566/945982

Body-Fitness für Anfänger und Fortgeschrittene

Kraft- und Cardiotraining zur Straffung, Stärkung und Dehnung der gesamten Körpermuskulatur. Wir arbeiten teilweise mit Hanteln und Tubes. Gymnastik mit Musik für Bauch, Beine, Po, Arme, Schultern, Rücken.

Beginn: Montag, 22. September 2008

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz

Dauer: 10 Abende (immer montags)
von 19.00 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: Nichtmitglieder: 44,- €*
Mitglieder: 22,- €*

Kursleiterin: Anette Stark

* Bei Belegung von beiden Kursen am Montag ermäßigt sich die Gebühr wie folgt:

Nichtmitglieder: 80,- Euro

Mitglieder: 40,- Euro

Info und Anmeldung, Tel. 07566/1206 oder 07566/945982

PILATES

für Anfänger und Fortgeschrittene

Pilates liegt voll im Trend – kein Wunder, denn es ist ein für jedermann geeignetes Ganzkörpertraining. Es handelt sich hier um ein Bewegungsprogramm, welches vordergründig die tiefe und oberflächliche Muskulatur des Rumpfes – sprich Bauch und Rücken – stärkt, als auch die zu Verkürzung neigenden Muskeln dehnt. Durch das gezielte Einsetzen der Atmung wird die optimale Sauerstoffversorgung für Muskulatur und Gehirn gewährleistet.

Beginn: Donnerstag, 30. Oktober 2008

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz

Dauer: 6 Abende (immer donnerstags)

Für Anfänger: 18.00 – 19.00 Uhr

Für Fortgeschrittene: 19.00 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: Nichtmitglieder: 28,- €
Mitglieder: 14,- €

Kursleiterin: Renate Rauch

Info und Anmeldung, Tel. 07566/1348

Bitte beachten: Die Anmeldungen zu allen Kursen sind verbindlich. Die Kursgebühr ist beim ersten Besuch zu entrichten. Bitte rechtzeitig anmelden, da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind.

Manche Krankenkassen erstatten die Kursgebühren im Rahmen der Prävention. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Krankenkasse

www.tv-eisenharz.com