

## Wirbelsäulengymnastik

Wir kräftigen, mobilisieren und dehnen den gesamten Rumpfbereich mit diversen Kleingeräten und gezielten Übungen, denn ein starker Rücken kennt keinen Schmerz! Die Stunden werden in netter Atmosphäre mit spielerischen Elementen und Entspannungsübungen abgerundet.

**Beginn:** Donnerstag, 17.09.2009

**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz

**Dauer:** 8 Abende (immer donnerstags)

**Wirbelsäulengymnastik für Frauen:**

18.00 – 19.00 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik für Männer:**

19.00 – 20.00 Uhr

**Kursgebühr:** Nichtmitglieder: 36,-- €  
Mitglieder: 18,-- €

**Kursleiterin:** Andrea Stadelmann  
Sportwissenschaftlerin

Info und Anmeldung ab 17 Uhr unter 07566/306553 (bitte ggf. Name und Telefonnummer auf AB sprechen, ich rufe zurück)

\*\*\*\*\*

## Pilates für Fortgeschrittene und Anfänger mit Vorkenntnissen

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihren Körper unabhängig vom Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination. Atmung, Konzentration und Ausdauer.

Die Trainingsmethode basiert auf dem von Joseph Pilates entwickelten Konzept.

**Beginn:** Mittwoch, 07.10.2009

**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz

**Dauer:** 10 Abende (immer mittwochs)  
18.00 – 19.00 Uhr

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

**Kursleiterin:** Renate Rauch

Info und Anmeldung, Tel. 07566/1348

\*\*\*\*\*

## Step-Aerobic für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs werden die Grundschriffe des Step-Aerobic systematisch erlernt und zu einfachen und weiterführenden Schrittkombinationen zusammengefügt. Für alle, die Freude an Bewegung zu fetziger Musik haben, bietet dieser Kurs ein gelenkschonendes und doch effektives Ausdauertraining. Es sind nicht zwingend Vorkenntnisse nötig.

**Beginn:** Dienstag, 15.09.2009

**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz

**Dauer:** 8 Abende (immer dienstags)  
19.00 – 20.00 Uhr

**Kursgebühr:** Nichtmitglieder: 36,-- €  
Mitglieder: 18,-- €

**Kursleiterin:** Steffi Lanzenberger

Info und Anmeldung, Tel. 07566/941110

\*\*\*\*\*

## Dance/Step-Aerobic, TaeBo für FORTGESCHRITTENE

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

**Beginn:** Montag, 28.09.2009

**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz

**Dauer:** 10 Abende (immer montags)  
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, 28.09.2009

**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz

**Dauer:** 10 Abende (immer montags)  
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

\*\*\*\*\*

**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.**

**Wer mind. 80 % vom Kurs teilnimmt, erhält eine Teilnahmebestätigung, welche bei den zuständigen Krankenkassen zur Erstattung der Kursgebühr eingereicht werden kann.**

[www.tv-eisenharz.com](http://www.tv-eisenharz.com)