

Fitness- und Gesundheitsangebote Herbst 2010



Pilatesstraining für Jedermann

Nach einer langen Sommerpause starten wir wieder mit neuen Ideen und interessanten Erkenntnissen über die Technik und Wirkung eines effizienten Ganzkörpertrainings, welches sich von den klassischen Gymnastikformen dadurch abhebt, dass Muskulatur nicht nur gestärkt sondern auch geformt, stabilisiert und geschmeidig gemacht wird. Durch die präzise und kontrollierte Ausführung der Übungen entsteht zusätzlich ein positiver Nebeneffekt, welcher den mentalen Ausgleich zu unserem stressigen Alltag bietet.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Beginn: Mittwoch, 15.09.2010

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz

Dauer: 10 Abende
von 18.00 – 19.00 Uhr

Kursgebühr: Mitglieder 24,- €
Nichtmitglieder 48,- €

Kursleiterin: Renate Rauch

Info und Anmeldung unter 07566/1348 oder per E-Mail: renaite.rauch@gmx.de

Dance/Step-Aerobic, TaeBo für FORTGESCHRITTENE

Der Kurs wird im Wechsel mit den oben angeführten Sportarten durchgeführt und fördert ideal die Ausdauer und Koordination.

Der Kurs ist nicht für Einsteiger geeignet.

Beginn: Montag, 04.10.2010

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.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Beginn: Montag, 04.10.2010

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

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.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Beginn: Donnerstag, 07.10.2010

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

Info und Anmeldung unter drea.stadelmann@web.de oder 07566/306553 (bitte ggf. Name und Telefonnummer auf den AB sprechen, ich rufe zurück)

NEU - - NEU - - NEU - - NEU - - NEU - - NEU

Indoor Cycling

Ab Herbst 2010 bietet der TVE ganz neu Indoor Cycling Kurse im ehemaligen Jugendraum an. Dabei handelt es sich um ein motivierendes Ausdauertraining auf **Schwingrädern**, das

ideale Wintertraining für alle Rennradler und Mountainbiker.
Bei fetziger Musik bringt sich die Gruppe zu neuen Höchstleistungen. Dabei werden die Ausdauer und die Beinmuskulatur trainiert.
Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.

Die Kurse sind für Einsteiger geeignet.

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 Pilateskurs oder der Wirbelsäulengymnastik absolviert, erhält eine Teilnahmebestätigung, welche bei den meisten Krankenkassen zur Erstattung der Kursgebühr eingereicht werden kann.
