

Tu deinem Leib
etwas Gutes,
damit deine Seele
Lust hat,
darin zu wohnen.

Teresa von Ávila

KURSSTAFFELN FRÜHJAHR, SOMMER, HERBST & WINTER

Das TSV-Kursprogramm besteht aus verschiedenen zeitlich begrenzten Kursen aus dem Gesundheits- und Fitnessbereich. Die Kurseinheiten sind jeweils 10 x und werden von geschulten Trainerinnen geleitet.

Kurse können von Mitgliedern und Nichtmitgliedern besucht werden.

Die Kursdauer beträgt zwischen 60 und 90 Minuten.

Viele Kurse werden von Ersatz- und Betriebskrankenkassen auf Antrag nach § 20 SGB bezuschusst. Bitte klären Sie vor Anmeldung zum Kurs die Bezuschussung mit Ihrer Krankenkasse ab.

KURSGEBÜHREN

60 min: 40,- Euro Mitglieder / 60,- Euro Nichtmitglieder

75 min: 45,- Euro Mitglieder / 65,- Euro Nichtmitglieder

90 min: 50,- Euro Mitglieder / 70,- Euro Nichtmitglieder

Anmeldungen bei Susanne Heim, Tel.-Nr. 071 44-13525
und Ute Krause, Tel.-Nr. 071 44-12499.



TSV 1899 Benningen e.V.

Beihinger Straße 70

71726 Benningen a.N.

E-Mail: info@tsv1899benningen.net

www.tsv1899benningen.net

Gesundheitssport KURSPROGRAMM

Herbst/Winter 2018/2019



PILATES für Fortgeschrittene

„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied, nach zwanzig sehen Sie den Unterschied und nach dreißig haben Sie einen neuen Körper.“

Joseph Pilates

jeweils 10 x 60 min.

Sporthalle in der Au, Willi-Weller-Saal

montags, ab 17.09.2018

19.15 Uhr – 20.15 Uhr, Susanne Heim

donnerstags, ab 20.09.2018

18.45 Uhr – 19.45 Uhr, Ute Krause

GESUNDHEITSTRAINING

sanft & effektiv

Stillstand – so heißt der größte Feind unseres Rückens. Gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen etc. vorbeugen. Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

jeweils 10 x 75 min.

Sporthalle in der Au, Willi-Weller-Saal

dienstags, ab 18.09.2018

18.00 Uhr – 19.15 Uhr, Susanne Heim

19.30 Uhr – 20.45 Uhr, Susanne Heim

mittwochs, ab 19.09.2018

18.45 Uhr – 20.00 Uhr, Ute Krause

Auch mit Einsatz des Flexibars.

FITDANCE

Nach lateinamerikanischer und internationaler Musik werden Tanzbewegungen zu einem inspirierten Tanz-Fitness-Workout zusammengestellt. Das muskelformende Ganzkörpertraining fühlt sich durch den hohen Spaßfaktor überhaupt nicht nach einem anstrengenden Workout an!!!

jeweils 10 x 60 min.

Sporthalle in der Au, Willi-Weller-Saal

freitags, ab 21.09.2018

19.00 Uhr – 20.00 Uhr, Melissa Aranzulla

STEP-AEROBIC mit Kräftigung am Morgen

Von einem gelenkschonenden Workout mit Step-Aerobic profitiert der ganze Körper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper nach fetziger Musik ist nach einigen Wochen die Ausdauer sowie die Koordination deutlich verbessert. Anschließende Kräftigung mit Hantel / Theraband runden den Fitnessvormittag ab.

jeweils 10 x 90 min.

Sporthalle in der Au, Willi-Weller-Saal

dienstags, ab 18.09.2018

9.15 Uhr – 10.45 Uhr, Susanne Heim

FUNCTIONAL-FITNESS

Bei diesem kurzen, intensiven Intervall-Workout geht man in einer relativ kleinen Zeitspanne bis an die persönliche Grenze. Es werden Muskelgruppen angesprochen, von denen man vorher bisher keine Ahnung hatte!!

Die Trainingseinheit besteht aus einem Warm-up, einer Herz-Kreislauf-Einheit, Intervalltraining und einem Cool-down – eine sehr abwechslungsreiche Stunde (Tabata, DeepWork, etc.)!

jeweils 10 x 60 min.

Sporthalle in der Au, Willi-Weller-Saal

mittwochs, ab 19.09.2018

20.15 Uhr – 21.15 Uhr, Susanne Heim

Der härteste
Schritt zu Fitness
ist der erste.
Nimm ihn jetzt!

Heather Montgomery