

„Yoga Morgenstunde“

Kurs-Nr. 39/22

Bereite deinen Körper und Geist auf den Tag vor. Schaffe mit sanften Dehnübungen mehr Lebendigkeit in deinen Gliedern. Die bewusste Atmung und ausgiebige Meditation versorgen dich mit genügend Gelassenheit. So schaffst du es mit einem Lächeln durch den bevorstehenden Tag.
Bitte bring eine Yogamatte mit.

Kursleiterin: Eugenie Mittelmann
Zeit: **Mittwoch: 10.00 – 11.00 Uhr**
Vereinsturnhalle Jahnstraße, Empore
Beginn: **17.08. – 28.09.2022**
Gebühr: 28,00€ für Vereinsmitglieder
56,00€ für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: **11.08.2022**

„Yoga für den Abend“ live & online

Kurs-Nr. 40/22

Nach einem langen Arbeitstag ist eine Entspannung wünschenswert. Mit fließenden und langsamen Bewegungen, mit der bewussten Körperwahrnehmung und Atmung kommst du zur Ruhe. Die abschließende Entspannungsrunde bereitet dich auf den bevorstehenden Schlaf vor.
Bitte bring eine Yogamatte und eine leichte Decke mit.

Kursleiterin: Eugenie Mittelmann
Zeit: **Donnerstag: 19.45 – 20.45 Uhr**
Turnhalle Schulstraße Eichen – ehemalige Grundschule
Beginn: **18.08. – 29.09.2022**
Gebühr: 28,00€ für Vereinsmitglieder
56,00€ für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: **11.08.2022**

„XCO – Power-Walking – mit Workout“

Kurs-Nr. 41/22

Diese Sportart ist sowohl für **Männer als auch für Frauen**, die mehr wollen als nur „strammes“ Gehen. Hierbei handelt es sich um ein Ganzkörpertraining mit Schiefergranulat gefüllten Hanteln. Durch die XCO's werden die tiefer liegende Muskulatur, die Bänder und deren Faszien angesprochen. Dein ganzer Körper wird gekräftigt und in Form gebracht.

Kursleiterin: Christina Leube
Zeit: **Donnerstag: 18.30 – 19.30 Uhr**
Hanker Parkplatz
Beginn: **11.08. – 29.09.2022**
Gebühr: 20,00€ für Vereinsmitglieder
40,00€ für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: **06.08.2022**

„Zumba“ Du hast Lust auf ZUMBA?!!!!

Kurs-Nr. 42/22

Getanzt wird nach mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Bachata, Cumbia u.v.m.

Wenn du Spaß am Erlernen der Schritte hast oder einfach nur Lust am Tanzen und dir diese Art von Musik gefällt, dann bist du hier genau richtig!

Kursleiterin: Sonia Vacik
Zeit: **Dienstag: 18.00 – 19.00 Uhr**
Vereinsturnhalle Jahnstraße
Beginn: **09.08. – 27.09.2022**
Gebühr: 20,00€ für Vereinsmitglieder
40,00€ für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: **05.08.2022**

„Functional Fitness“

Kurs-Nr. 47/22

Ein Mix aus Kraft, Ausdauer & Mobility in Begleitung von Energiegeladenen Beats. Du möchtest eine sportliche Herausforderung, Spaß unter Gleichgesinnten, einen gesunden Bewegungsapparat? Dann bist du hier genau richtig. Die Stunden beinhalten funktionelle Bewegungsabläufe, gepaart mit dynamisch-faszialen Einheiten und einem entspannten Ausklang.

Kursleiterin: Jessica Schulz
Zeit: **Samstag: 9.00 – 10.00 Uhr**
Vereinsturnhalle Jahnstraße
Beginn: **06.08. – 17.09.2022**
Gebühr: 20,00€ für Vereinsmitglieder
40,00€ für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: **01.08.2022**

„Wirbelsäulen Grundkurs“

Kurs-Nr. 48/22

Das klassische Rückentraining für alle Altersgruppen. Eine Mischung aus Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Dehnung und Lockerung hilft Beschwerden vorzubeugen und den Alltag schmerzfrei zu gestalten. Zusätzlich werden Koordination und Gleichgewicht trainiert und mit Entspannungsübungen kombiniert.

Kursleiterin: Steffi Meinhardt
Zeit: **Mittwoch: 9.00 – 10.00 Uhr**
Vereinsturnhalle Jahnstraße
Beginn: **10.08. – 28.09.2022**
Gebühr: 20,00€ für Vereinsmitglieder
40,00€ für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: **05.08.2022**

„Power für den Alltag“

Kurs-Nr. 49/22

Du möchtest mehr Bewegung in deinen Alltag bringen? Du möchtest deinem Körper etwas Gutes tun und langfristig dein Lebensgefühl gesünder gestalten? Dann haben wir genau das Richtige für dich.

Kursleiterin: Steffi Meinhardt
Zeit: **Freitag: 18.00 – 19.00 Uhr**
Grundschulturnhalle - ehemalige Hauptschule - Eichener Straße
Beginn: **12.08. – 30.09.2022**
Gebühr: 20,00€ für Vereinsmitglieder
40,00€ für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: **08.08.2022**

Information und Anmeldung:

Christina Leube, Attenbach 3, 57223 Kreuztal, Tel. 02732/6074998,

E-mail: christina.leube(at)tv-eichen.de

Einzahlung der Gebühren vor Kursbeginn unter Angabe der Kurs-Nummer auf folgendes Konto:

Volksbank im Siegerland eG IBAN: DE80 4476 1534 5705 3760 00

Die Reihenfolge der Einzahlungen entscheidet über die Teilnahme! Vereinsmitglieder bekommen Rabatt!

Bei Nichtvereinsmitgliedern wird im Falle eines Rücktritts vor Kursbeginn im Rahmen der Rückerstattung eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,00 € fällig. Nach Kursbeginn ist keine Rückerstattung der Kursgebühren möglich.

GESUNDHEITSKURSE / PRÄVENTIONSKURSE

Gesundheitskurse werden bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse zu ca.80-85% bezuschusst.

„Schwanger & Fit“

Kurs-Nr. G43/22

Fit und gut gelaunt durch die Schwangerschaft. Wir steigern das Wohlbefinden, lösen Verspannungen, sammeln Energie und bereiten den Beckenboden auf die Geburt vor. Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft - Kräftigungsgymnastik - Kurs ID: 20180605-V7424 ab 12.SSW

Kursleiterin: Yasmin Fuhrmann
Beginn: **ab 15.08.22**
Zeit: **Montag: 18.30 Uhr - 10 Einheiten –**
Grundschulturnhalle – ehemalige Hauptschule - Eichener Straße
Gebühr: 60€ für Vereinsmitglieder
120€ für Nichtmitglieder

„Fit und Gesund“

Kurs-Nr. G44/22

Ein Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit Schwerpunkt der Ganzkörperkräftigung.

Kursleiterin: Yasmin Fuhrmann
Beginn: ab 16.08.2022
Zeit: Dienstag: 9.00 – 10.00 Uhr - 12 Einheiten –
Vereinsturnhalle Jahnstraße
Gebühr: 60€ für Vereinsmitglieder
120€ für Nichtmitglieder

„Gesundheitstraining – Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit“

Kurs-Nr. G45/22

Ein effektives Ganzkörperworkout mit speziellen funktionellen Trainingsanteilen, Haltung & Bewegung, Herz-Kreislauf-Aktivierung und Entspannung.

Kursleiterin: Yasmin Fuhrmann
Beginn: ab 15.08.2022
Zeit: Montag: 19.45 – 20.45 Uhr - 12 Einheiten -
Grundschulturnhalle – ehemalige Hauptschule - Eichener Straße
Gebühr: 60€ für Vereinsmitglieder
120€ für Nichtmitglieder

„Kangatraining“

Kurs-Nr. G46/22

Gemeinsam möchten wir dem Ziel näher kommen, den Körper nach der Schwangerschaft wieder neu zu definieren, zu straffen, zu unterstützen und zu kräftigen.
Vertiefung und Erweiterung der Rückbildungsgymnastik
Treffpunkt & Austausch mit wunderbaren Mamas und Babys.

Kursleiterin: Yasmin Fuhrmann
Beginn: ab 16.08.2022
Zeit: Dienstag 10.15 Uhr – 10 Einheiten –
Vereinsturnhalle Jahnstraße
Gebühr: 120€

Anmeldung & Infos:
Yasmin Fuhrmann - 0170 -155 155 6

Fuhrmann.sport@gmail.com

Diese und alle weiteren aktuellen Kurse sind über folgenden Code auf der Homepage des TV Eichen zu finden.



QR-