Zumba" Du hast Lust auf ZUMBA?!!!! Kurs-Nr. 17/23

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:	**08.08. – 26.09.2023**
Gebühr:	20,00€ für Vereinsmitglieder
	40,00€ für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss:	**04.08.2023**

XCO – Power-Walking – mit Workout Kurs Nr. 18/23

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:	**Dienstag: 18.30 – 19.30 Uhr**
	Hanker Parkplatz
Beginn:	**08.08. – 26.09.2022**
Gebühr:	20,00€ für Vereinsmitglieder
	40,00€ für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss:	**04.08.2023**

Yoga

Leider müssen wir uns von unserer Eugenie Mittelmann für unsere Yoga-Kurse verabschieden. Erst einmal vielen Dank für dein Engagement, liebe Eugenie. Wir wünschen dir für die Zukunft alles Gute.

Wir möchten den Kurs weiterhin bei uns im TV Eichen anbieten und sind auf der Suche nach einer neuen Übungsleiterin. Ich bin positiv gestimmt und schon in Gesprächen. Ich halte euch auf dem Laufenden.

Eure Christina

Information und Anmeldung:

Christina Leube, Stendenbacher Weg 29, 57223 Kreuztal,

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. G18/23

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
Zeit:	**Montag: 18.30 Uhr - 10 Einheiten –** Grundschulturnhalle – ehemalige Hauptschule - Eichener Straße
Gebühr:	120€

Fit und Gesund Kurs-Nr. G19/23

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

Kursleiterin:	Yasmin Fuhrmann
Zeit:	**Dienstag: 11.30 – 12.30 Uhr - 12 Einheiten –** Vereinsturnhalle Jahnstraße
Gebühr:	60€ für Vereinsmitglieder 120€ für Nichtmitglieder

Gesundheitstraining

Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit Kurs G20/23 und 21/23

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

Kursleiterin:	Yasmin Fuhrmann
1.Kurs-Nr. G20/23 Zeit:	**Montag: 19.45 – 20.45 Uhr - 12 Einheiten -** Grundschulturnhalle – ehemalige Hauptschule - Eichener Straße
2.Kurs-Nr. G21/23 Zeit:	**Dienstag: 19.00 – 20.00 Uhr - 12 Einheiten** Turnhalle Schulstraße 5
Gebühr:	60€ für Vereinsmitglieder 120€ für Nichtmitglieder

Kangatraining Kurs-Nr. G22/23

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
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
QR-Code auf der Homepage des TV Eichen zu finden.