

„Präventive Wirbelsäulen-Gymnastik ”

Kurs-Nr. 07/24

Rückenbeschwerden kennt jeder. In diesem Kurs möchte ich den Schwerpunkt auf die tiefliegende Muskulatur legen. Um diese Muskelgruppen anzusprechen, trainieren wir überwiegend mit dem Redondo-Ball und dem Flexi-Bar. Diese Trainingsmethoden, welche sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene leicht zu erlernen sind, bieten die Gelegenheit sich körperlich „tiefgreifend“ zu bewegen. Das Training besteht aus kontrolliert ausgeführten Koordinations-, Balance- und Stabilisationsübungen, die mit Körperspannung ausgeführt werden.

Habt ihr Lust bekommen, diese spannende Trainingsmethode auszuprobieren? Dann meldet euch gerne an. Ich freue mich auf euch!

Kursleiterin: Christina Leube
Zeit: **Dienstag: 18.00 – 19.00 Uhr**
Vereinsturnhalle Jahnstraße
Beginn: **09.04. – 18.06.2024**

Gebühr: 25,00€ für Vereinsmitglieder
50,00€ für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: **06.04.2024**

„Outdoor-Fitness”

Kurs-Nr. 08/24

Möchtest du Sport im Freien machen? Dabei frische Luft atmen und die Natur genießen? Dann bist du hier genau richtig! Es erwartet dich ein effektives und abwechslungsreiches Zirkeltraining und die Möglichkeit deine Mobilität und Stabilität zu verbessern. Unterstütze dein Wohlbefinden im Alltag. Unser Trainingselement ist der eigene Körper. Wir werden draußen mit Spaß unseren Körper und unser Immunsystem stärken.

Kursleiterin: Christina Leube
Zeit: **Donnerstag: 18.30 – 19.30 Uhr**
Hanker Parkplatz
Beginn: **11.04. – 13.06.2024**

Gebühr: 20,00€ für Vereinsmitglieder
40,00€ für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: **08.04.2024**

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. G09/24

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. G10/24

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“

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

Kursleiterin: Yasmin Fuhrmann

1.Kurs-Nr. G11/24 Zeit: Dienstag: 19.00 – 20.00 Uhr - 10 Einheiten -

2.Kurs-Nr. G12/24 Zeit: Dienstag: 20.15 – 21.15 Uhr - 10 Einheiten –
Turnhalle Schulstraße 5

Gebühr: 60€ für Vereinsmitglieder
120€ für Nichtmitglieder

„Kangatraining“

Kurs-Nr. G13/24

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.

