

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kurs-Nr.

TVE-Mitglied: Ja Nein

Name:

Vorname:

Geb.-Datum:

Straße:

Ort:

Telefon:

Unterschrift/Datum:

Einzugsermächtigung:

Ich bevollmächtige den TV Ebersbach e.V. den Kursbeitrag per Lastschrift einmalig von folgendem Konto einzuziehen:

Konto-Nr.:

Kontoinhaber :

Bankinstitut:

BLZ:

Unterschrift/Datum:

Anmeldeverfahren und allgemeine Geschäftsbedingungen:

Anmeldung und Auskunft:

Weitere Informationen und schriftliche Anmeldungen mittels beiliegendem Anmeldeformular bei der

Geschäftsstelle TVE
Jahnstr. 28, 73061 Ebersbach
Telefon: 07163 / 51553

oder

Heide Gröger
Hohe - Äcker - Str. 28
73061 Ebersbach
Telefon: 07163 / 3109

Kursgebühr

Die Kursgebühren sind in dieser Broschüre beim jeweiligen Kurs angegeben.

Rücktritt

Der TVE kann wegen mangelnder Beteiligung oder dem Ausfall einer Lehrkraft vom Vertrag zurücktreten. Bereits geleistete Zahlungen werden dann erstattet.

KursteilnehmerInnen können bis zu einer Woche vor Kursbeginn bei Berechnung einer Verwaltungsgebühr von 10,-€ absagen, danach ist die volle Gebühr zu entrichten!

Änderungen vorbehalten.

"fit und gesund" Gesundheitssport im Verein



TV Ebersbach

Gesundheitsprogramm

September 2011 - März 2012



Gesundheitssport

Gesunde Haltung durch Funktionsgymnastik - Tai-Chi - Gesunde Haltung durch Bewegung

- Das optimale Fitnessstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert.
- Mobilisation, Stabilisation, Dehnung und Kräftigung des Rumpfes tragen zur Beseitigung von Verspannungen im Bereich des Halteapparates und zur Verbesserung des Wohlbefindens bei.
- Mit Atem- und Entspannungsübungen

Gesunde Haltung durch Funktionsgymnastik

Leitung: Tine Schüler
Ort: Gymnastikraum der Harpdschule
Kurstermin: dienstags, ab 13.09.2011
18 x 1 Stunde
Kurs Nr. 230 8.30 – 9.30 Uhr
Kursgebühr: Nichtmitglieder 72,00 Euro
TVE-Mitglieder 45,00 Euro

Tai Chi keine Vorkenntnisse erforderlich

Leitung: Tine Schüler
Ort: Gymnastikraum der Harpdschule
Kurstermin: dienstags, ab 13.09.2011
18 x 1 Stunde
Kurs Nr. 231 9.30 – 10.30 Uhr
Kursgebühr: Nichtmitglieder 72,00 Euro
TVE-Mitglieder 45,00 Euro

Gesunde Haltung durch Bewegung

Leitung: Sissi Ströbele/Britta Diebold
Ort: Gymnastikraum der Harpdschule
Kurstermin: mittwochs, ab 14.09.2011
19 x 1 Stunde
Kurs Nr. 232 17.45 – 18.45 Uhr
Kursgebühr: Nichtmitglieder 76,00 Euro
TVE-Mitglieder 47,50 Euro

Gesundheitssport

Bodystyle Mix und Fit-Mix

- Bodystyle Mix ist ein Kombi-Kurs aus Pilates und Bodystyling. Das Ziel dabei ist eine starke Mitte als Voraussetzung für einen gesunden Organismus, unterstützt durch fließende, kontrollierte Bewegungen.
- Jede Einheit beinhaltet auch Übungen zur Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit.
- Durch gezielte Übungen aus der funktionellen Gymnastik unter Einsatz moderner Handgeräte werden die Problemzonen Bauch – Beine – Po trainiert.

Bodystyle Mix

Leitung: Carolin Pferrer
Ort: Gymnastikraum der Harpdschule
Kurstermin: donnerstags, ab 15.09.2011
19 x 1 Stunde
Kurs Nr. 235 19.30 – 20.30 Uhr
Kursgebühr: Nichtmitglieder 76,00 Euro
TVE-Mitglieder 47,50 Euro

Fit-Mix

Leitung: Gabi Geiger
Ort: Gymnastikraum der Harpdschule
Kurstermin: freitags, ab 16.09.2011
19 x 1 Stunde
Kurs Nr. 236 18.30 – 19.30 Uhr
Kursgebühr: Nichtmitglieder 76,00 Euro
TVE-Mitglieder 47,50 Euro

Gesundheitssport

Fatburner/Bodystyling

- Körperwahrnehmung und spezielles Ganzkörpertraining
- Muskelaufbautraining mit Schwerpunkt der Rumpfmuskulatur, z. B. mit Pezziball oder Hanteln.
- Koordinationstraining, z.B. mit dem Steppbrett, dadurch Verbesserung der Herz-Kreislaufaktivität.

Leitung: Deniz Genisol
Ort: Gymnastikraum der Harpdschule
Kurstermin: mittwochs, ab 14.09.2011
19 x 1 Stunde
Kurs Nr. 233 8.15 – 9.15 Uhr
Kurs Nr. 234 9.15 – 10.15 Uhr
Kursgebühr: Nichtmitglieder 76,00 Euro
TVE-Mitglieder 47,50 Euro

Outdoor- Fitness

Ausdauersport in der Natur: Sportliches Walking auf unterschiedlichem Gelände, teils auch anspruchsvoll. Die Nordic-Walking Lauftechnik wird regelmäßig überprüft. Kräftigung durch Einsatz kleiner Handgeräte.

Leitung: Britta Diebold
Ort: TVE – Stadion, die ersten zweimal, dann variabel
Kurs A: ab Do, 15.09. 2011, 9.00 – 10.30 Uhr
12 x 1,5 Stunden
Kurs B: ab Fr, 16.09.2011, 17.15 – 18.45 Uhr
12 x 1,5 Stunden
Gebühr: Nichtmitglieder 52,00 Euro
TVE – Mitglieder 28,00 Euro
Kurs C: ab Do, 12.01. 2012, 9.00 – 10.30 Uhr
Kurs D: ab Fr, 13.01. 2012, 17.15 – 18.45 Uhr