

FITNESS-KURSE

ANMELDUNG UND INFOS:

Bitte meldet euch bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn unter kurse@tv-niedernberg.de oder

Tel: 0175 483 85 40 an.

Überweisung der Kursgebühren auf Konto:

IBAN: DE18 7956 2514 0108 0548 27 - BIC: GENODEF1AB1

mit Angabe der Kurs-Nr.

Achtung: Bei den Kursen Dance for Kids, Spaß am Bewegen, Full Body Workout und Hiit gibt es eine min.

Teilnehmerzahl (Info ob der Kurs stattfindet folgt).

Bei Kursen mit nur noch wenigen Plätzen, bitte Anmeldung über die Kursleiter*innen.

C. Lebert-Schmitt: 0176 78762831

I. Rollmann: 0175 4649334

Weitere Infos unter: www.tv-niedernberg.de

Dienstag

Spaß am Bewegen (w/m/d | 7 – 10 Jahre)

Kurs-Nr: SaB – 10x ab 01.10.2019

Kursgebühr für Mitglieder: 10€

Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30€

Di. 16:00-17:00 Tina U. HH-Halle

Wenn Du gerne balancierst, kletterst, schwingst oder Trampolin springst, bist Du in diesem Kurs richtig. An Geräteparcours mit Tauen Ringen, Großgeräten und Mini-Trampolin kannst Du dein Gleichgewicht, deine Kraft aber auch deine Ausdauer und Geschicklichkeit unter Beweis stellen.

Yoga (w/m/d)

Kurs-Nr: Yoga – 13x ab 10.09.2019

Kursgebühr für Mitglieder: 30€

Kursgebühr für Nichtmitglieder: 90€

Achtung - nur noch wenige freie Plätze

Di. 08:30-10:00 Christine HH-Halle

Mit einfachen Übungen führt Yoga zu mehr Achtsamkeit, Selbstvertrauen und Lebensfreude. Yogaübende fühlen sich frisch und gelassen, mit sich und der Welt ein Stückchen zufriedener. Yoga üben bedeutet einfach nur, da sein, erleben, spüren, wohlfühlen und entspannen.

Mittwoch

Modern Line Dance (w/m/d)

Kurs-Nr: LD1 – 12x ab 11.09.2019

Kursgebühr für Mitglieder: 20€

Kursgebühr für Nichtmitglieder: 60€

Mi. 16:45-17:45 Isabella HH-Halle

Line Dance ist ein sportliches Tanzen zu aktuellen Hits aus Rock & Pop. Die Tänze bestehen aus Schrittfolgen, die sich nach einigen Takten wiederholen. Line Dance ist für Jedermann geeignet und wird alleine ohne Partner in der Gruppe getanzt.

Dance for Kids (w/m/d | ab 6 Jahren)

Kurs-Nr: DFK – 10x ab 02.10.2019

Kursgebühr für Mitglieder: 10€

Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30€

Mi. 17:00-18:00 Rosi HH-Halle

Hier steht der Spaß an erster Stelle! Ohne Druck lernst Du die Tanzwelt kennen. Neben den motorischen Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit & Beweglichkeit) werden Koordination und Haltung geschult. Zusätzlich wird der Umgang mit anderen Kindern und Rhythmik erlernt und gefördert. In jedem Kurs studieren die Kids einen "Showtanz" für verschiedene Aufführungen ein.

Indian Balance® (w/m/d)

Kurs-Nr: IB1 – 12x ab 11.09.2019

Kursgebühr für Mitglieder: 20€

Kursgebühr für Nichtmitglieder: 60€

Achtung - nur noch wenige freie Plätze

Mi. 20:00-21:00 Isabella HH-Halle

Das fließende Body & Mind Workout für Rücken, Bauch, Beine und Po! Den Körper bewegen während die Seele ausruht! Indianische Tradition und moderne Bewegungslehre. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Full Body Workout (w/m/d)

Kurs-Nr: FBW – 10x ab 02.10.2019

Kursgebühr für Mitglieder: 20€

Kursgebühr für Nichtmitglieder: 60€

Achtung – max. 10 Plätze

Mi. 20:00-21:00 Marina HH-Halle

Das „Full Body Workout“ bietet ein Komplettprogramm, welches möglichst viele Muskelgruppen ansprechen soll. Hier werden wir durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder zusätzlichen Kleingeräten in Bewegung kommen.

Zumba® (w/m/d)

Kurs-Nr: Zumba – 10x ab 18.09.2019

Kursgebühr für Mitglieder: 20€

Kursgebühr für Nichtmitglieder: 60€

Mi. 19:00-20:00 Michael HH-Halle

Zumba® ist ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht!

Donnerstag

Hiit (w/m/d)

Kurs-Nr: Hiit – 10x ab 12.09.2019

Kursgebühr für Mitglieder: 20 €

Kursgebühr für Nichtmitglieder: 60 €

Do. 18:00-19:00 Tina R. Schulturnhalle

Hochintensives Intervalltraining – kurz HIIT – bringt dich an deine körperlichen Grenzen und lässt auch überschüssiges Körperfett schmelzen. Hochintensive Aktiv-Slots wechseln sich immer mit moderaten Phasen bzw. Pausen ab.

Pilates für Fortgeschrittene (w/m/d | ab 18 Jahren)

Kurs-Nr: Pila 001 – 12x ab 12.09.2019

Kursgebühr für Mitglieder: 20 €

Kursgebühr für Nichtmitglieder: 60 €

Do. 19:00-20:00 Christine HH-Halle

Pilates ist ein perfektes Training für Körper und Geist, sowie eine sanfte Trainingsmethode, mit der man mit geringer Kraftanstrengung effektiv das Wohlbefinden positiv verändern kann.

Modern Line Dance (w/m/d)

Kurs-Nr: LD2 – 12x ab 12.09.2019

Kursgebühr für Mitglieder: 20€

Kursgebühr für Nichtmitglieder: 60€

Achtung - nur noch wenige freie Plätze

Do. 19:00-20:00 Isabella Schulturnhalle

Freitag

Modern Line Dance - Anfängerkurs (w/m/d)

Kurs-Nr: LD3 – 12x ab 13.09.2019

Kursgebühr für Mitglieder: 20€

Kursgebühr für Nichtmitglieder: 60€

Fr. 08:55-09:55 Isabella HH-Halle