



## TSV Thüngersheim e.V. Kursprogramm 2018/2019

Ab September startet wieder unser neues Sportangebot für den Herbst/Winter:  
Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse im Obergeschoss der Sporthalle statt.

### **Fit bis ins hohe Alter mit Corinne** - *noch Plätze frei*

Effektive Übungen für Gleichgewicht, Beweglichkeit, Haltung, Sturzprophylaxe usw.

- 10 x donnerstags ab 27.09.2018, 16:45-17:30 Uhr

**Einfach vorbeischaun oder Anmeldung:** Telefon (09364/6248) oder E-Mail (corinne.kraft@gmx.de).

### **Body Work...here we go! mit Angi** (Sporthalle) - *noch Plätze frei*

Energiegeladenes, effektives Ganzkörper-Kraftausdauertraining mit Langhanteln.  
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

- 10 x mittwochs ab 18.09.2018, 18.00-19.00 Uhr

**Anmeldung:** Telefon (09364/896433) oder E-Mail (Angi.Dausacker@web.de).

### **Zumba® mit Marion** - *noch Plätze frei*

- **Zumba 1** 10 x montags, ab 10.09.2018, 18:30-19:30 Uhr
- **Zumba 2** 10 x montags, ab 10.09.2018, 19:30-20:30 Uhr

**Anmeldung:** Telefon (0179/7566228).

### **Slings® in Rhythm mit Helga** - *ausgebucht*

Dynamische Bewegungsflows im Rhythmus der Musik werden mit Stabilisierungsübungen an den Seilen verbunden. Auch für Einsteiger.

- **Rhythm** 10 x samstags, ab 06.10.2018, 16:00-17:00 Uhr

**Anmeldung:** Telefon (0931/96154).

### **Slings® Athletic mit Michaela** - *ausgebucht*

Einzelne Kraftsequenzen lassen ein forderndes Workout entstehen.

- **Athletic 1** 10 x dienstags, ab 25.09.2018, 20:00-21:00 Uhr
- **Athletic 2** 10 x freitags, ab 28.09.2018, 19:00-20:00 Uhr
- **Athletic E** 10 x mittwochs, ab 26.09.2018 20:10-21:00 Uhr (für Einsteiger)

**Anmeldung:** Telefon (09364/5366) oder E-Mail (tsv-thuengersheim@web.de).

**Beweglich bleiben - in Alltag, Freizeit und Beruf mit Klaus** - *noch Plätze frei*  
(vormals Starker Rücken - leichter bücken)

- 12 x mittwochs, ab 12.09.2018, 19.00-20.00 Uhr

**Anmeldung:** Telefon (09364/896433) oder E-Mail (klaus.dausacker@t-online.de).

**Rückenfit mit Corinne** - *ausgebucht*

- 10 x donnerstags, ab 27.09.2017, 17:45-18:30 Uhr

**Anmeldung:** Telefon (09364/6248) oder E-Mail (corinne.kraft@gmx.de).

**Starke (Körper-)Mitte mit Klaus** - *noch Plätze frei*

Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Erhöhung der Rumpfkraft und Verbesserung der Beweglichkeit, ein gesundheitsbezogener Kurs ohne Ausdauer-elemente

- 12 x montags, ab 17.09.2018, 20:35-21:35 Uhr

**Anmeldung:** Telefon (09364/896433) oder E-Mail (klaus.dausacker@t-online.de).

**Fitnessstraining mit Klaus** (Sporthalle) - *noch Plätze frei*

Inhalte: Workouts, HIIT-, Tabata- und Zirkeltraining, Schwerpunkte Ausdauer und Kraftausdauer

- 12 x montags, ab 17.09.2018, 19:30-20:30 Uhr

**Anmeldung:** Telefon (09364/896433) oder E-Mail (klaus.dausacker@t-online.de).

**Fit durch den Winter mit Corinne** (Sporthalle) - *ausgebucht*

Abwechslungsreiche Übungen von A wie Ausdauer bis Z wie Zirkeltraining für alle, die dem Winterspeck von Anfang an keine Chance geben.

- 10 x mittwochs, ab 26.09.2018, jeweils 19:00-20:00 Uhr

**Anmeldung:** Telefon (09364/6248) oder E-Mail (corinne.kraft@gmx.de).

**Yoga mit Susann**

- Yoga 1: 8 x dienstags, ab 09.10.2018, jeweils 08:50-09:45 Uhr - *ausgebucht*
- Yoga 2: 8 x dienstags, ab 09.10.2018, jeweils 10:00-10:45 Uhr - *noch wenige Plätze frei*
- Yoga 3: 8 x donnerstags, ab 10.10.2018, jeweils 18:45-19:30 Uhr - *ausgebucht*
- Yoga 4: 8 x donnerstags, ab 10.10.2018, jeweils 19:30-20:15 Uhr - *ausgebucht*

**Anmeldung:** E-Mail (karney-fries@t-online.de)

**LAUFKURS mal anders!** (Sporthalle) mit BLSV-zertifizierten Lauftrainer Rene Amtmann - *noch Plätze frei*

Wir trainieren in der Gruppe Fitness, Kraft, Koordination, Laufstil und 15 Minuten Ausdauer mit abschließendem Yoga.

Für alle ab 12 Jahren bis Erwachsene geeignet. Auch LAUFEINSTEIGER sind herzlich willkommen!

- 13 x freitags, ab 14.9., jeweils 18:00 Uhr - 19:30 Uhr in der Sporthalle

**Anmeldung** und Infos bei Christian Wendel 09364/896623 oder E-Mail (wendel.wue@gmail.com).

**KiLa-Kurs "neues ausprobieren, Spaß + Action, Ehrgeiz wecken"** (Sporthalle) - *noch Plätze frei*

Breitensport für Kinder von 6-11 Jahren vielseitiges Hallentraining mit Turnen/Werfen/ Springen und läuferischen Spielen anhand des Konzepts "LEICHTATHLETIK IN DER SCHULE"

- 10 x mittwochs, ab 10.10., jeweils von 17:30 bis 19:00 Uhr in der Sporthalle

2 x SCHNUPPERTRAINING am 19. und 26.9. mittwochs von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

**Anmeldung** und Infos bei Christian Wendel 09364/896623 oder E-Mail (wendel.wue@gmail.com).

**Ju Jutsu mit Klaus** (Sporthalle) - *noch Plätze frei*

Für alle Kinder ab der 1. Klasse.

Ju Jutsu ist eine moderne Selbstverteidigungssportart, die vor 40 Jahren in Deutschland aus verschiedenen asiatischen Kampfsportarten entwickelt wurde. Aufgrund seiner Effektivität ist es Bestandteil des Dienstsports bei der Polizei und anderen Sicherheitsbehörden.

- mittwochs ab 12.09.2018, 16:30 bis 18:00 Uhr

**Anmeldung:** entweder per Telefon (09364/896433) oder E-Mail (klaus.dausacker@t-online.de).

Stand: August 2018