



TSV Thüngersheim e.V. Kursprogramm 2018

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

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

- donnerstags, 16:45-17:30 Uhr

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

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

Energiegeladenes, effektives Ganzkörper-Kraftausdauertraining mit Langhanteln.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

- 10.01.2018 - 21.03.2018, 18.00-19.00 Uhr

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

Zumba® mit Marion - *ausgebucht*

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

Info: per Telefon (**0179/7566228**).

Slings®

Slings ist ein gezielt ausgerichtetes Ganzkörpertraining an Seilen/Schlingen. Das Besondere an dieser Art des Trainings ist, dass neben der funktionellen Kraft vor allem die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln gefordert und stark trainiert werden, was zu einer erhöhten Stabilisierung der Wirbelsäule führt.

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, 16:00-17:00 Uhr

Info: per Telefon (**0931/96154**).

Slings® Athletic mit Michaela

Einzelne Kraftsequenzen lassen ein forderndes Workout entstehen.

- **Athletic 1** 10 x dienstags, 20:00-21:00 Uhr (*leider ausgebucht!*)
- **Athletic 2** 10 x freitags, 19:00-20:00 Uhr (*leider ausgebucht!*)
- **Athletic E** 10 x mittwochs, 20:10-21:00 Uhr (**für Einsteiger**) - *noch Plätze frei*

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

Beweglich bleiben - in Alltag, Freizeit und Beruf mit Klaus

(vormals Starker Rücken - leichter bücken)

- 15 x mittwochs, 10.01.2018 - 18.04.2018, 19.00-20.00 Uhr

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

Rückenfit mit Corinne - ausgebucht

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

Info: entweder per 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, 08.01.2018 - 23.04.2018, 20:35-21:35 Uhr

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

Fitnessstraining mit Klaus (in der Sporthalle) - noch Plätze frei

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

- 12 x montags, 08.01.2018 - 23.04.2018, 19:30-20:30 Uhr

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

Fit durch den Winter mit Corinne (Sporthalle) - noch Plätze frei

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 27.09.2017, jeweils 19:00-20:00 Uhr

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

Yoga mit Susann

- **Yoga 1:** 8 x dienstags, ab 17.10.2017, jeweils 08:50-09:45 Uhr (noch wenige Plätze frei!)
- **Yoga 2:** 8 x dienstags, ab 17.10.2017, jeweils 10:00-10:45 Uhr (noch wenige Plätze frei!)
- **Yoga 3:** 8 x donnerstags, ab 19.10.2017, jeweils 18:45-19:30 Uhr (leider ausgebucht!)
- **Yoga 4:** 8 x donnerstags, ab 19.10.2017, jeweils 19:30-20:15 Uhr (leider ausgebucht!)

Anmeldung per E-Mail: karney-fries@t-online.de

Hip-Hop für Kids mit Kim & Louis - *noch Plätze frei*

- freitags, 17:30-18:30 Uhr. Einsteig jederzeit möglich

Anmeldung: entweder per Telefon (**09364/896695**) oder E-Mail (kim.kutzer@freenet.de).

Lauftraining mit Lauftrainer Treffpunkt: **Sporthalle** - *noch Plätze frei*

Ab 12 Jahren und älter, auch für Erwachsene/Neueinsteiger geeignet. **Jeweils freitags in der Sporthalle als Kurs.** „Verbessere Deinen Laufstil und Deine Ausdauer durch andere Bewegungsformen!“ Alles rund ums Thema Laufen, Lauf-ABC, Funktional-Zirkel, Intervalle, Cool Down ...

- 10 x freitags ab 19.01.2018, 19:00 - ca. 20:30 Uhr

Anmeldung: entweder per Telefon (**09364/896623**) oder E-Mail (wendel.wue@gmail.com).

Stand: Jan. 2018