



**TV Stetten**  
TV Stetten

# Gesundheitssport-Programm 2019 / 2

Besuchen Sie unsere  
Homepage:  
[www.tv-stetten.de](http://www.tv-stetten.de)



fit & aktiv

---

„Meine Heimat.  
Meine Bank.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

**Wir sind für Sie da:**

Online, telefonisch und persönlich.

[www.volksbank-stuttgart.de](http://www.volksbank-stuttgart.de)

Volksbank Stuttgart eG 

## Inhaltsverzeichnis

|   | Seite |
|---|-------|
| News  | 4 - 5 |
| Aquafitness / Aquajogging                       | 6     |
| Body Fit  | 6     |
| Bewegung für Einsteiger/Anfänger                | 7     |
| Fitness aus Fernost                             | 7     |
| Fitness-Gymnastik                               | 8     |
| Fitness-Mix                                     | 9     |
| Fitness-Power                                   | 9     |
| Fit mit Baby                                    | 10    |
| Funktionelles Körpertraining mit Ba Duan Jin    | 11    |
| Geselliger Tanz für Senioren                    | 12    |
| „Locker vom Hocker“ Qi Gong für ältere Menschen | 13    |
| Nordic Walking                                  | 14    |
| Pilates/Einsteiger und Fortgeschrittene         | 15    |
| Rücken aktiv Training                           | 16    |
| Walking/Nordic Walking                          | 16    |
| Wirbelsäulen-/Rückenfit-Training                | 17    |
| Yoga  | 18    |
| Zumba   | 19    |
| Wichtiger Hinweis!                              | 20    |

M = Mitglieder

NM = Nichtmitglieder

### Belastungsintensität

😊 = leichte Belastung

😊😊 = mittlere Belastung

😊😊😊 = hohe Belastung

### five® Gymnastikstunde

---

Neben Kraft und Ausdauer ist Mobilität die dritte Säule einer schmerzfreien und gesunden Bewegung. Genau diese steht beim five® Konzept im Vordergrund. Ein solches Mobilitätstraining ist im Grunde für jedermann geeignet (auch für Menschen mit Rückenschmerzen, einem Bandscheibenvorfall und chronischen Schmerzen) – und das auch schon präventiv.

Die five® Gymnastikstunde basiert auf der Wissenschaft der Biokinetik des Freiburger Arztes Walter Packi. Die freien Übungen von ihm wurden im Original übernommen und zu einer festen Choreografie zusammengefügt.

In dieser Gymnastikstunde sollen Sie mit Körpergefühl trainieren, die Atmung fließen lassen und unter Anleitung unserer Übungsleiterin an Ihre eigenen Grenzen gehen.

Wenn wir Sie jetzt neugierig gemacht haben, dann melden Sie sich zu unserem Schnupperkurs an:

**Kurs-Nr.**      **B 05**  
Beginn:        Dienstag, 03.05. 17:15 – 18:00 Uhr  
Dauer:         5 Einheiten á 45 Minuten  
Kursgebühr:   M: € 15,00 / NM: € 22,50  
Ort:            TV Halle  
Kursleiter/in: Bertha Espinosa

### Aqua-Gymnastik für Jedermann im Bädle

---

Nach dem tollen Sommer und dem erfolgreichen Kurs im letzten Jahr planen wir wieder Aqua-Gymnastik im „Bädle“ mit Mirjam Probst. Los geht es ab Juni, den genauen Termin geben wir rechtzeitig bekannt.

Bei der Wassergymnastik wird die Fitness durch gezielte Übungen gesteigert. Ausdauer, Kraft und Herz-Kreislaufsystem werden gestärkt und der Auftrieb des Wassers ist besonders schonend für Gelenke und Sehnen. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig – wer Lust hat macht einfach mit! Es wird lediglich der Freibad-Eintritt fällig und der Verein freut uns über eine Spende.

### Tag des Sports

---

Sportlich aktiv geht es am Samstag, den 06. Juli 2019 in der Gemeinde Kernen-Stetten zu. Für diesen Tag lädt der Turnverein Stetten i.R. zum „**Tag des Sports**“ ein. Von 11:00 – 17:30 Uhr wird auf dem Sportgelände ein buntes Programm aller Abteilungen zum Zugucken und Mitmachen geboten.

Der Gesundheitssport präsentiert sich in Kooperation mit pm60. An diesem Tag möchten wir Sie über unsere Angebote informieren und freuen aus auf Ihr Kommen – bitte merken Sie sich den Termin vor!

## Aquafitness / Aquajogging



Gymnastik im Wasser ist ein gelenk- und bänderschonendes Programm zur Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems. Die Muskelgruppen der Beine, der Arme und des Rumpfes werden im Wasser aktiviert und gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und Problemzonen günstig beeinflusst.

|                 |  |                                       |
|-----------------|--|---------------------------------------|
| <b>Kurs-Nr.</b> | <b>A 01/1</b>  | <b>A 01/2</b>                         |
| Beginn:         | Mittwoch, 08.05.<br>17:30 – 18:15 Uhr  | Mittwoch, 08.05.<br>18:15 – 19:00 Uhr |
| Dauer:          | 10 Einheiten   |                                       |
| Kursgebühr:     | M: € 30,50 / NM: € 47,00<br>zuzüglich Hallenbadeintritt  |                                       |
| Ort:            | Hallenbad Rommelshausen  |                                       |
| Kursleiter/in:  | Mirjam Probst / Masseurin und med. Bademeisterin,<br>Ausbildung Wassergymnastik, Aqua-Fitnesstrainerin |                                       |

## Body Fit



Durch die Fokussierung auf den Bauch-Beine-Po-Bereich und intermuskuläre Koordination, bringst du deine Figur in Form. Das Training sorgt für einen straffen Körper sowie eine gute Körperhaltung und du kannst schnell und effektiv dein Wunschziel erreichen.

Die Übungen für die Kursstunden sind so aufgebaut, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen können.

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Kurs-Nr.</b> | <b>F 01</b>   |
| Beginn:         | Freitag, 03.05. 11:30 – 12:30 Uhr                         |
| Dauer:          | 10 Einheiten  |
| Kursgebühr:     | M: € 30,50 / NM: € 47,00                                  |
| Ort:            | TV Halle  |
| Kursleiter/in:  | Edyta Chlebek / Diplomsporthlehrerin, DTB Rückentrainerin |



## Bewegung für Einsteiger / Anfänger



Dieses Programm bietet Ihnen sanfte Übungen um langsam und schonend in den Gesundheitssport einzusteigen. Zu den Übungen gehören ein leichtes Herz – Kreislauftraining und ein lockeres Muskelaufbautraining. Dehn- und Entspannungsübungen zum Kennenlernen des eigenen Körpers. Ideal geeignet für alle die sich schon lange nicht mehr bewegt haben.

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Kurs-Nr.</b> | <b>B 01</b>   |
| Beginn:         | Freitag, 03.05. 10:30 – 11:30 Uhr                         |
| Dauer:          | 10 Einheiten  |
| Kursgebühr:     | M: € 30,50 / NM: € 47,00                                  |
| Ort:            | TV-Halle  |
| Kursleiter/in:  | Edyta Chlebek / Diplomsporthlehrerin, DTB Rückentrainerin |



## Fitness aus Fernost



Einfache Bewegungsformen aus dem „Qi Gong“, Atem- und Entspannungsübungen. Eine harmonische Verbindung von Übungen für Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung, die sanft, geschmeidig, langsam, natürlich und ungezwungen ausgeführt werden. Für jede Altersgruppe geeignet wirkt Qi Gong prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten, aber auch bei schweren chronischen Erkrankungen.

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Kurs-Nr.</b> | <b>E 02/1 Sommerkurs</b>  |
| Beginn:         | Montag, 29.04.<br>09:30 – 10:30 Uhr   |
| Dauer:          | 7 Einheiten   |
| Kursgebühr:     | M: € 21,00 / NM: € 33,50  |
| Ort:            | Feuerwerrätehaus Stetten  |
| Kursleiter/in:  | Claudia Parisi / Übungsleiterin, Seminarleiterin für Stressabbau<br>und Muskelentspannung nach Jacobson |

## Fitness-Gymnastik



Ein komplettes Fitnessprogramm für alle Frauen und Männer die ihre körperliche Fitness und ihr Wohlbefinden verbessern möchten. Ein gezieltes Muskeltraining der großen und kleinen Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme), Koordinationsübungen sowie die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer stehen im Mittelpunkt der Sportstunden.

**Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet!**

|                 |   |                                      |
|-----------------|---|--------------------------------------|
| <b>Kurs-Nr.</b> | <b>F 02/1</b>                                   | <b>F 02/1 + 1/2 Std. Ballspiel</b>   |
| Beginn:         | Dienstag, 30.04.<br>9:00 – 10:00 Uhr            | Dienstag, 30.04.<br>9:00 – 10:30 Uhr |
| Dauer:          | 10 Einheiten á 1 Stunde                         | 10 Einheiten á 1,5 Stunde            |
| Kursgebühr:     | M: € 30,50 / NM: € 52,50                        | M: € 52,00 / NM: € 80,00             |
| Ort:            | TV-Halle  |                                      |
| Kursleiter/in:  | Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter |                                      |

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Kurs-Nr.</b> | <b>F 02/2</b>                                   |
| Beginn:         | Freitag, 03.05.<br>20:00 – 21:30 Uhr            |
| Dauer:          | 9 Einheiten                                     |
| Kursgebühr:     | M: € 47,00 / NM: € 72,00                        |
| Ort:            | TV-Halle  |
| Kursleiter/in:  | Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter |



## Fitness-Mix



In diesem Kurs werden die wichtigsten Muskelgruppen - Bauch, Beine, Rücken und Po - trainiert. Die Übungen bestehen aus einem Mix, welche den Körper kräftigen, straffen und beweglicher machen. Wer ein kompaktes und abwechslungsreiches Training mit viel Spaß sucht, ist hier genau richtig!

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Kurs-Nr.</b> | <b>F 06</b>   |
| Beginn:         | Donnerstag, 02.05. 09:30 – 10:30 Uhr                |
| Dauer:          | 10 Einheiten  |
| Kursgebühr:     | M: € 46,00 / NM: € 61,00                            |
| Ort:            | Feuerwehrgerätehaus Stetten                         |
| Kursleiter/in:  | Lissia Lenz / Gesundheitsmanagerin, Heilpraktikerin |



## Fitness-Power



Der Mix aus Bauch, Beine, Rücken und einem Ausdaueranteil ist eine ideale Kombination für alle, die in 90 Minuten den ganzen Körper trainieren möchten und zusätzlich viel Spaß haben wollen.

|                 |                                    |
|-----------------|------------------------------------|
| <b>Kurs-Nr.</b> | <b>F 03</b>                        |
| Beginn:         | Mittwoch, 08.05. 19:45 – 21:15 Uhr |
| Dauer:          | 10 Einheiten                       |
| Kursgebühr:     | M: € 61,50 / NM: € 88,00           |
| Ort:            | Feuerwehrgerätehaus Stetten        |
| Kursleiter/in:  | Joana Schüle / Physiotherapeutin   |



## Fit mit Baby



Dieser Kurs richtet sich an alle frischgebackenen Mamis, die nach dem Rückbildungskurs weiter an ihrer Fitness arbeiten möchten. Ihr Baby können Sie gerne mitbringen!

Mit einer beckenbodenaktivierenden und ausgleichenden Gymnastik für den Rumpf sorgen wir für eine starke Mitte. Die durch die Schwangerschaft und Geburt veränderte Beckenboden-, Bauch – und Rückenmuskulatur wird durch gezielte Übungen gekräftigt. Ausgewogene Bewegungs- und Dehnübungen machen wieder fit für den Alltag und geben neue Power!

### **Kurs-Nr. F 04**

Beginn: Donnerstag, 02.05. 10:30 – 11:30 Uhr

Dauer: 10 Einheiten

Kosten: M: € 37,00 / NM: € 53,00

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Lissia Lenz / Gesundheitsmanagerin, Heilpraktikerin

## Funktionelles Körpertraining mit Ba Duan Jin



Ba Duan Jin ist eine alte chinesische Heilgymnastik, die an kein Alter gebunden ist. Die langsamen und ruhigen Bewegungsabläufe zeigen eine heilgymnastische, atemtherapeutische und psycho-vegetative Wirkung. Es werden dabei Herz und Kreislauf gestärkt, Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke trainiert. Durch die Übungen wird das Nervensystem beruhigt, die Atmung intensiviert und das Verdauungs-System angeregt. Alltagsstressfaktoren werden durch den fließenden Wechsel von Anspannung und Entspannung wirkungsvoll abgebaut.

### **Kurs-Nr. E 03/1**

Beginn: Dienstag, 30.04. 9:00 – 10:00 Uhr

Dauer: 7 Einheiten

Kursgebühr: M: € 21,00 / NM: € 33,50

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Claudia Parisi / Übungsleiterin, Seminarleiterin für Stressabbau und Muskelentspannung nach Jacobson

### **Kurs-Nr. E 03/2**

Beginn: Donnerstag, 03.05. 19:30 – 20:45 Uhr

Dauer: 7 Einheiten

Kursgebühr: M: € 26,50 / NM: € 41,50

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Claudia Parisi / Übungsleiterin, Seminarleiterin für Stressabbau und Muskelentspannung nach Jacobson

## Geselliger Tanz für Senioren

---

In **Verbindung** mit unseren **pm60 Angeboten**.

Aus purer Freude am Tanzen trifft sich eine muntere Gruppe – bestehend aus Damen und Herren – um gemeinsam das Tanzbein zu schwingen. Auf dem Programm stehen Folkloretänze aus vielen verschiedenen Ländern, die einzeln oder als Paar getanzt werden. Es werden laufend neue Tänze einstudiert, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Kurs-Nr. B 04**

Beginn: Mittwoch, 08.05. 14:30 – 16:00 Uhr  
Dauer: fortlaufend, außer in den Schulferien  
Kursgebühr: M: € 2,80 / NM: € 3,80 pro Nachmittag  
Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten  
Kursleiter/in: Christina Schächterle / Landesschule DRK

Anmeldungen werden direkt im Kurs entgegengenommen.

## „Locker vom Hocker“ Qi Gong für ältere Menschen

---



In **Verbindung** mit unseren **pm60 Angeboten**.

Solange wie möglich selbstständig und in den eigenen vier Wänden bleiben zu dürfen, ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Mit traditioneller, aber auch mit Gymnastikformen aus Fernost (Qi Gong), Spiel und Spaß, Atem- und Entspannungsübungen will dieser Kurs dazu beitragen, diese Ziele zu erreichen. Mitmachen können alle, die selbstständig zum Übungsort kommen können. Die Übungen können im Sitzen, sowie auch im Stehen ausgeführt werden.

**Kurs-Nr. B 03**

Beginn: Montag, 29.04. 16:30 – 17:30 Uhr  
Dauer: 10 Einheiten  
Kursgebühr: M: € 26,00 / NM: € 37,00  
Ort: Diakonie Stetten / Bewegungsraum Schlossschule  
Kursleiter/in: Friedhelm Hartmann / Übungsleiter Prävention,  
Vertretung: Angelika Maurer / Übungsleiter Prävention



## Nordic Walking

Das rückenfreundliche und gelenkschonende Ausdauertraining an der frischen Luft hat besonders positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, den Muskel- und Bandapparat und steigert das psychische Wohlbefinden. Das zügige Gehen mit Stockeinsatz bei Nordic Walking steigert die Ausdauerleistung, in Kombination mit Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen des Muskel- und Bewegungsapparates.

**Kurs-Nr.** O 01/1 – Offene Laufgruppe für ältere Menschen 😊

**Beginn:** dienstags, außer in den Schulferien

**Ort:** Parkplatz Haldenbachtal

**Kurs-Nr.** O 01/2 – Offene Laufgruppe für fitnessorientiertes Nordic Walking 😊😊😊

**Beginn:** mittwochs, außer in den Ferien

**Ort:** Am Sportplatz

## Pilates/ Einsteiger und Fortgeschrittene



Pilates ist eine Trainingsmethode für jedes Alter. Körperhaltung, Konzentration, Koordination, Atmung und Ausdauer werden verbessert. Die Tiefenmuskulatur und der Beckenboden werden trainiert und die Figur gestrafft.

**Kurs-Nr.** F 05/1

**Beginn:** Dienstag, 30.04. 19:30 – 20:30 Uhr

**Dauer:** 10 Einheiten

**Kursgebühr:** M: € 46,00 / NM: € 61,00

**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten

**Kursleiter/in:** Edyta Chlebek / Diplomsportlehrerin, Pilatestrainerin



**Kurs-Nr.** F 05/2

**Beginn:** Dienstag, 30.04. 20:30 – 21:30 Uhr

**Dauer:** 10 Einheiten

**Kursgebühr:** M: € 46,00 / NM: € 61,00

**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten

**Kursleiter/in:** Margit Hendrich / DTB-Kursleiterin Pilates, Übungsleiterin



## Rücken aktiv Training



Abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur, sowie Mobilisations- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Programms. Angesprochen sind Personen, die „intensiv“ etwas für ihren Rücken tun wollen und keinerlei (wenig) Beschwerden haben.

**Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet!**

**Kurs-Nr.** R 01  
**Beginn:** Freitag, 03.05. 19:00 – 20:00 Uhr  
**Dauer:** 9 Einheiten  
**Kursgebühr:** M: € 28,00 / NM: € 42,00  
**Ort:** TV-Halle  
**Kursleiter:** Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter



## Walking/Nordic Walking



Das rückenfreundliche und gelenkschonende Ausdauertraining an der frischen Luft hat besonders positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, den Muskel- und Bandapparat und steigert das psychische Wohlbefinden. Das zügige Gehen mit Stockeinsatz bei Nordic Walking beansprucht den gesamten Bewegungsapparat und trainiert Bein-, Schulter- und Armmuskulatur sowie Bauch und Rücken.

|                       |                                      |   |
|-----------------------|--------------------------------------|---|
| <b>Kurs-Nr.</b>       | <b>O 02/1</b>                        | <b>O 02/2</b>                           |
| <b>Beginn:</b>        | Montag, 29.04.<br>19:00 – 20:00 Uhr  | Donnerstag, 02.05.<br>19:00 – 20:00 Uhr |
| <b>Dauer:</b>         | fortlaufend, auch in den Schulferien |   |
| <b>Kursgebühr:</b>    | kostenlos für TV Stetten Mitglieder  |   |
| <b>Ort:</b>           | Am Sportplatz                        | An der neuen Kelter                     |
| <b>Kursleiter/in:</b> | Rosemarie Hoss / Übungsleiterin      |   |

## Wirbelsäulen- / Rückenfit-Training

Mit viel Spaß und Bewegung Rückenproblemen vorbeugen. Unter Anleitung werden Ihnen Übungen der Haltungsschule, sowie Kräftigungs- und Dehnübungen für die Rumpfmuskulatur vermittelt.

**Kurs-Nr.** R 02/1 ☺  
**Beginn:** Dienstag, 30.04. 10:30 – 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10 Einheiten  
**Kursgebühr:** M: € 30,50 / NM: € 47,00  
**Ort:** TV Halle  
**Kursleiter/in:** Edyta Chlebek / Diplomsporthlehrerin, DTB Rückentrainerin

|                       |                                       |                                       |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Kurs-Nr.</b>       | <b>R 02/2</b> ☺☺                      | <b>R 02/3</b> ☺☺                      |
| <b>Beginn:</b>        | Dienstag, 30.04.<br>17:30 – 18:30 Uhr | Dienstag, 30.04.<br>18:30 – 19:30 Uhr |
| <b>Dauer:</b>         | 10 Einheiten                          |                                       |
| <b>Kursgebühr:</b>    | M: € 41,00 / NM € 58,50               |                                       |
| <b>Ort:</b>           | Feuerwehrgerätehaus Stetten           |                                       |
| <b>Kursleiter/in:</b> | Joana Schüle / Physiotherapeutin      |                                       |

**Kurs-Nr.** R 02/4 ☺☺  
**Beginn:** Freitag, 03.05. 17:15 – 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10 Einheiten  
**Kursgebühr:** M: € 30,50 / NM: € 37,00  
**Ort:** Gymnastikhalle Karl-Mauch-Schule  
**Kursleiter/in:** Edyta Chlebek / Diplomsporthlehrerin, DTB Rückentrainerin



## Yoga



Wir alle wissen, wie schlechtes Befinden sich körperlich niederschlägt – umgekehrt formen Körperhaltung und Bewegung auch unser Denken und Fühlen. Im Yoga nutzen wir diese psycho-physische Einheit. Spezielle Körperhaltungen, achtsam ausgeführt, schulen unser Bewusstsein, Blockaden lösen sich, Kreislauf und Stoffwechsel werden positiv beeinflusst. Atem- und Entspannungsübungen lassen innere Ruhe entstehen.

Dieser Yoga-Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Bequeme Kleidung und eine Decke sind mitzubringen.

| <b>Kurs-Nr.</b> | <b>E 05/1</b>                           | <b>E 05/2</b>                       |
|-----------------|---|-------------------------------------|
| Beginn:         | Montag, 23.09.<br>15:00 – 16:15 Uhr     | Montag, 23.09.<br>16:30 – 17:45 Uhr |
| Dauer:          | 10 Einheiten                            |                                     |
| Kursgebühr:     | M: € 58,00 / NM: € 76,00                |                                     |
| Ort:            | Feuerwehrgerätehaus Stetten             |                                     |
| Kursleiter/in:  | Hildegard Heinze / Yogalehrerin GGF/BDY |                                     |

| <b>Kurs-Nr.</b> | <b>E 05/3</b>                           | <b>E 05/4</b>                         |
|-----------------|---|---------------------------------------|
| Beginn:         | Mittwoch, 25.09.<br>9:00 – 10:15 Uhr    | Mittwoch, 25.09.<br>10:30 – 11:45 Uhr |
| Dauer:          | 10 Einheiten                            |                                       |
| Kursgebühr:     | M: € 58,00 / NM: € 76,00                |                                       |
| Ort:            | Feuerwehrgerätehaus Stetten             |                                       |
| Kursleiter/in:  | Hildegard Heinze / Yogalehrerin GGF/BDY |                                       |



## Zumba



Zumba ist Party, eine gelungene Verbindung von Tanz und Fitness. Diese Art des Aerobic wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt. Inspiriert wurde er von der Musik seiner Heimat, mit der er aufgewachsen ist: Cumbia, Salsa, Samba und Merengue. Das Grundprinzip von Zumba ist: Hab Spaß und werde fit!

| <b>Kurs-Nr.</b> | <b>F 06</b>                        |
|-----------------|------------------------------------|
| Beginn:         | Dienstag, 30.04. 18:15 – 19:15 Uhr |
| Dauer:          | 11 Einheiten                       |
| Kursgebühr:     | M: € 34,00 / NM: € 52,00           |
| Ort:            | TV-Halle                           |
| Kursleiter/in:  | Bertha Espinosa / Zumba Instructor |

## Wichtiger Hinweis!

Die Angebote richten sich an alle, die etwas für Körper und Gesundheit tun möchten und werden von speziell ausgebildeten Fachkräften durchgeführt. Bitte wenden Sie sich bei Beschwerden vor und während der Kurse an Ihren Arzt!

Die Kurse sind nicht geeignet für Personen mit behandlungsbedürftigen Leiden (z.B. Infarktpatienten, Patienten mit Bandscheibenvorfall, Kniegelenkbeschwerden usw.).

## Allgemeine Informationen

- Ihre Anmeldung ist erst nach Eingang der Einzugsermächtigung/SEPA-Lastschriftmandats (Kombi-Mandat) gültig.
- Die Zahl der Kursteilnehmer ist beschränkt. Es entscheidet die Reihenfolge des Eingangs.
- Die Kursgebühren werden über Bankabbuchungsverfahren eingezogen, um die Verwaltungsarbeit zu erleichtern.
- Bitte notieren Sie Ihre Termine selbst! Der TV Stetten verschickt keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.
- Der TV Stetten behält sich das Recht vor, Kurse bei denen die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, nicht durchzuführen.
- Kursbescheinigungen werden Ihnen auf Anforderung ausgestellt.

Weitere Informationen zu den Kursen erhalten Sie bei:

### Geschäftsstelle

**TV Stetten**

**Telefon: 07151 / 2055 16**

**Am Sportplatz 4**

**Fax: 07151 / 2055 17**

**71394 Kernen**

**E-Mail: [gesundheitsport@tv-stetten.de](mailto:gesundheitsport@tv-stetten.de)**

Bitte beachten Sie auch Informationen im Mitteilungsblatt der Gemeinde Kernen unter der Rubrik „TV Stetten“ und im Internet unter [www.tv-stetten.de/Gesundheitssport](http://www.tv-stetten.de/Gesundheitssport)

Werden Sie Mitglied im Verein und genießen Sie den Versicherungsschutz der WLSB-Sportversicherung.