



**TV Stetten**  
TV Stetten

# Gesundheitssport-Programm 2023 / 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	4-6
Aquafitness/Aquajogging	7
Bewegung für Einsteiger/Anfänger	8
Fitness aus Fernost	8
Fitness-Gymnastik	9
Bauch-Beine-Po	9
Fitness-Mix	10
Fitness-Power	10
Fit mit Baby	11
five® Gymnastikstunde	11
Funktionelles Körpertraining mit Ba Duan Jin	12
Ganzkörper Yoga Flow	12
Geselliger Tanz für Senioren	13
„Locker vom Hocker“ Qi Gong für ältere Menschen	13
Offene Laufgruppen	14
Faszientraining	14
Pilates/Einsteiger und Fortgeschrittene	15
Wirbelsäulen-/Rückenfit-Training	17
Yoga	18
Zumba	19
Wichtiger Hinweis!	20

M = Mitglieder

NM = Nichtmitglieder

## Belastungsintensität

☺ = leichte Belastung

☺☺ = mittlere Belastung

☺☺☺ = hohe Belastung

# News

Wir freuen uns, Ihnen unser Gesundheitssport-Programm für den neuen Block **2/2023** vorstellen zu dürfen. Die Kurse starten ab den **17.04.2023**.

- Carina Falcone wird ab Block II den Kurs „**Bewegung für Einsteiger**“ übernehmen. (siehe Seite 8).

Wir wünschen allen Interessierten viel Spaß beim Durchstöbern unseres Kursheftes.

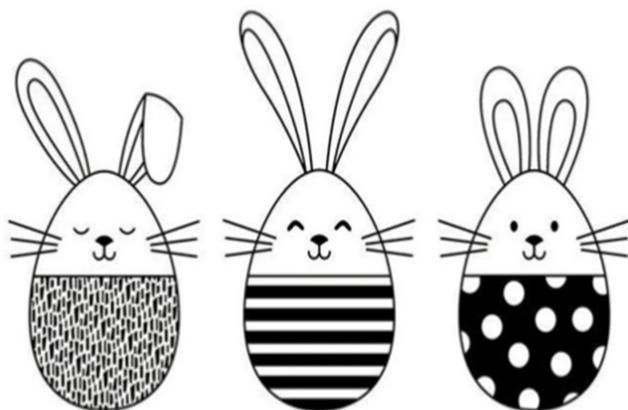
Unser Gesundheitssport Angebot ist für Nichtmitglieder und Mitglieder ab 18 Jahren.

Wir wünschen frohe Osterfeiertage und eine wunderbare Frühlingszeit!

Sprechzeiten Gesundheitssport  
Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr  
Tel.: (07151) 205516  
[gesundheitssport@tv-stetten.de](mailto:gesundheitssport@tv-stetten.de)

---

# FROHE Ostern



# News

## Übungsleiter (m/w/d) Gesundheitssport

---

### Wir suchen:

zur Verstärkung unseres Teams

eine/n Übungsleiter/in

u.a. für unsere Gesundheitssportkurse und bei entsprechender Qualifikation und Interesse ggf. auch andere Bereiche im Verein. Die Kurse finden werktags zu verschiedenen Tageszeiten statt. Einige Kurse sind mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB Siegel ausgezeichnet.

### Unsere Anforderungen:

Sportfachkraft mit abgeschlossenem Studium oder Sport- und Gymnastiklehrer/in oder Übungsleiter/in im Gesundheitssport, oder Physiotherapeut/in im Gesundheitssport oder vergleichbare Ausbildung, Übungsleiter B (Sport in der Prävention) Wünschenswert sind Erfahrung als Übungsleiter/in sowie Kenntnisse im sportpraktischen Arbeiten. Die Vergütung erfolgt je nach Umfang auf Minijob Basis oder in Teilzeit.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann wenden Sie sich bitte per e-mail an [gesundheitsport@tv-stetten.de](mailto:gesundheitsport@tv-stetten.de)

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!



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>
<b>Beginn:</b>	Mittwoch, 26.04. 17:30 – 18:15 Uhr	Mittwoch, 26.04. 18:15 – 19:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	12 Einheiten	
<b>Kursgebühr:</b>	M: € 45,00 / NM: € 65,00 zuzüglich Hallenbadeintritt	
<b>Ort:</b>	Hallenbad Rommelshausen	
<b>Kursleiter/in:</b>	Eva Gronau	

## Bewegung für Einsteiger / Anfänger



Dieser Kurs richtet sich an alle die langsam wieder in Bewegung kommen wollen. Wer mit Spaß an der Bewegung aber ohne Leistungsdruck, Bewegungszwang, Bodyshaming oder Optimierungsdrang sich fit halten möchte ist in diesem Kurs genau richtig. Mit leichten Übungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System langsam wieder in Schwung bringen, mit Mobilisationsübungen wollen wir an der Beweglichkeit arbeiten und mit sanften Übungen wollen wir die Muskulatur stärken und den Fokus hierbei auf Rücken und Wirbelsäule legen um ein stabiles Fundament zu schaffen. Jeder ist willkommen.

**Kurs-Nr.** B 01

**Beginn:** Freitag, 21.04.  
11:30 - 12:30 Uhr

**Dauer:** 12 Einheiten

**Kursgebühr:** M: € 45,00 / NM: € 65,00

**Ort:** TV-Halle

**Kursleiter/in:** Carina Falcone / Ausgebildete Yoga Lehrerin, Entspannungs- und Fitnesstrainerin



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

## 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.

**Kurs-Nr.** E 02/1

**Beginn:** Montag, 17.04.  
09:30 – 10:30 Uhr

**Dauer:** 12 Einheiten

**Kursgebühr:** M: € 45,00 / NM: € 65,00

**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten

**Kursleiter/in:** Claudia Parisi / Übungsleiterin Prävention, Seminarleiterin für Stressabbau 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, 18.04. 9:00 – 10:00 Uhr	Dienstag, 18.04. 9:00 – 10:30 Uhr
Dauer:	12 Einheiten	12 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 50,00 / NM: € 71,00	M: € 74,00 / NM: € 106,00
Ort:	TV-Halle	
Kursleiter/in:	Moritz Klenk / Sport- und Gymnastiklehrer	

## Bauch-Beine-Po



In dieser Stunde wollen wir Bauch, Beine, Po trainieren und uns diesen Zonen voll und ganz widmen. Wir nutzen dazu verschiedene Möglichkeiten wie Yoga, Pilates, Gymnastik - gepaart mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Hantel, Bänder, Gymnastikbälle usw. Zu Beginn jeder Stunde wärmen wir uns mit Mobilisationsübungen und Dehnungen auf, bevor wir an die eigentlichen Übungen herantreten. Am Ende jeder Stunde steht auch hier eine 3 bis 5 minütige Entspannung an bei der wir entspannen und regenerieren können. Wir benötigen eine Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>F 01</b>	
Beginn:	Freitag, 21.04. 10:30 – 11:30 Uhr	
Dauer:	12 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 51,00 / NM: € 73,00	
Ort:	TV-Halle	
Kursleiter/in:	Carina Falcone / Ausgebildete Yoga Lehrerin und Entspannungstrainerin	



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

## 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!

**Kurs-Nr. F 07**

Beginn: Donnerstag 20.04.  
10:00 – 11:00 Uhr  
Dauer: 11 Einheiten  
Kursgebühr: M: € 51,00 / NM: € 73,00  
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.

**Kurs-Nr. F 03**

Beginn: Mittwoch, 19.04.  
19:30 – 20:45 Uhr  
Dauer: 12 Einheiten  
Kursgebühr: M: € 69,00 / NM: € 99,00  
Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten  
Kursleiter/in: Joana Schüle, Physiotherapeutin



**Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

## 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!

ZUR ZEIT NICHT  
IM PROGRAMM



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

## 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>B 05</b>
Beginn:	Dienstag, 18.04. 17:15 – 18:00 Uhr
Dauer:	12 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 43,00 / NM: € 62,00
Ort:	TV Halle
Kursleiter/in:	Bertha Espinosa

## 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, 18.04. 9:00 – 10:00 Uhr

**Dauer:** 12 Einheiten

**Kursgebühr:** M: € 45,00 / NM: € 65,00

**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten

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

## Ganzkörper Yoga Flow

Für geübte Anfänger die bereits erste Yoga-Erfahrung gesammelt haben und ihre Yogapraxis vertiefen möchten. Wir beziehen den ganzen Körper mit ein und verbinden unsere Bewegungen mit unserem Atem. Wir starten jede Stunde mit Dehn- und Mobilisationsübungen um dann durch Sonnengrüße, Balancehaltungen und die eigentlichen Asanas zu fließen. Mal fließen wir zügig im Atem Rhythmus durch die einzelnen Asanas (Übungen/Haltungen) und mal ganz langsam und kraftvoll. Am Ende jeder Stunde gibt es eine 3 bis 5-minütige Entspannung.

Mitzubringen: Yoga Matte, Handtuch oder Decke, Getränk. Wer 2 Yogablöcke und einen Yoga Gurt (ersatzweise auch Bademantelgurt) hat, kann diese auch gerne mitbringen.

**Kurs-Nr.** E 06/2

**Beginn:** Donnerstag, 27.04. 19:30 – 20:30 Uhr

**Dauer:** 10 Einheiten

**Kursgebühr:** M: € 43,00 / NM: € 61,00

**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten

**Kursleiter/in:** Carina Falcone / Ausgebildete Yoga Lehrerin und Entspannungstrainerin



**Pluspunkt  
Gesundheit**

DEUTSCHER TURNER-BUND

## 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, 11.01. 14:30 – 16:00 Uhr

Dauer: fortlaufend, außer in den Schulferien

Kursgebühr: M: € 3,10 / NM: € 4,50 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: Dienstag, 18.04. 10:30 – 11:30 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: € 40,00 / NM: € 58,00

Ort: Evangelisches Gemeindehaus

Kursleiter/in: Friedhelm Hartmann / Übungsleiter Prävention

Vertretung: Angelika Maurer / Übungsleiterin Prävention



**Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

## Offene Laufgruppen



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.

### Walking / Nordic Walking

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

### Faszientraining



Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die ihren Körper geschmeidiger / beweglicher, ihre Faszien und Muskeln sowohl kräftiger, als auch elastischer machen möchten. Der Kurs behandelt sowohl das Thema Bindegewebsregeneration, als auch Rumpfstabilisation, sowie Techniken und Übungen zur Lösung von Muskelverspannungen, Kräftigung der Muskulatur und Maßnahmen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Aufgrund dieser vermittelten Inhalte können sich bei den Teilnehmern Effekte einstellen, wie zum Beispiel Lösen von Verspannungen, Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität. Dieser Kurs schafft die Basis für ein bewegliches Leben sowie die Grundlage für ein erfolgreiches Training.

ZUR ZEIT NICHT  
IM PROGRAMM

## 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, 18.04.  
19:30 – 20:30 Uhr  
**Dauer:** 12 Einheiten  
**Kursgebühr:** M: € 57,00 / NM: € 81,00  
**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten  
**Kursleiter/in:** Margit Hendrich / DTB-Kursleiterin Pilates, Übungsleiterin



**Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

**Kurs-Nr.** F 05/2  
**Beginn:** Dienstag, 18.04.  
20:30 – 21:30 Uhr  
**Dauer:** 12 Einheiten  
**Kursgebühr:** M: € 57,00 / NM: € 81,00  
**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten  
**Kursleiter/in:** Margit Hendrich / DTB-Kursleiterin Pilates, Übungsleiterin

# „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** 

## 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, 18.04.  
10:30 – 11:30 Uhr  
**Dauer:** 12 Einheiten  
**Kursgebühr:** M: € 45,00 / NM: € 65,00  
**Ort:** TV Halle  
**Kursleiter/in:** Carina Falcone / Ausgebildete Yoga Lehrerin, Fitnesstrainerin

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>R 02/2</b> 😊😊	<b>R 02/3</b> 😊😊
<b>Beginn:</b>	Dienstag, 18.04. 17:30 – 18:30 Uhr	Dienstag, 18.04. 18:30 – 19:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	12 Einheiten	
<b>Kursgebühr:</b>	M: € 55,00 / NM € 79,00	
<b>Ort:</b>	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
<b>Kursleiter/in:</b>	Joana Schülelein / Physiotherapeutin	



**Pluspunkt  
Gesundheit**

DEUTSCHER TURNER-BUND



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, 06.02. 15:00 – 16:15 Uhr	Montag, 06.02. 16:30 – 17:45 Uhr
Dauer:	15 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 80,00 / NM: € 114,00	
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, 08.02. 9:00 – 10:15 Uhr	Mittwoch, 08.02. 10:30 – 11:45 Uhr
Dauer:	15 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 80,00 / NM: € 114,00	
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
Kursleiter/in:	Hildegard Heinze / Yogalehrerin GGF/BDY	



**Pluspunkt  
Gesundheit** 非

DEUTSCHER TURNER-BUND



## Yoga für eine starke Körpermitte



Für geübte Anfänger die bereits erste Yoga-Erfahrung gesammelt haben und ihre Yogapraxis vertiefen möchten. Wir beziehen den ganzen Körper mit ein und verbinden unsere Bewegungen mit unserem Atem. Wir starten jede Stunde mit Dehn- und Mobilisationsübungen um dann durch Sonnengrüße, Balancehaltungen und die eigentlichen Asanas zu fließen. Mal fließen wir zügig im Atem Rhythmus durch die einzelnen Asanas (Übungen/Haltungen) und mal ganz langsam und kraftvoll. Am Ende jeder Stunde gibt es eine 3 bis 5-minütige Entspannung.

Mitzubringen: Yoga Matte, Handtuch oder Decke, Getränk. Wer 2 Yogablöcke und einen Yoga Gurt (ersatzweise auch Bademantelgurt) hat, kann diese auch gerne mitbringen.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>E 06/1</b>
<b>Beginn:</b>	Montag, 17.04. 18:00 – 19:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	11 Einheiten
<b>Kursgebühr:</b>	M: € 47,00 / NM: € 67,00
<b>Ort:</b>	Feuerwehrgerätehaus Stetten
<b>Kursleiter/in:</b>	Carina Falcone / Ausgebildete Yoga Lehrerin und Entspannungstrainerin



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

## 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>
<b>Beginn:</b>	Dienstag, 18.04. 18:15 – 19:15 Uhr
<b>Dauer:</b>	12 Einheiten
<b>Kursgebühr:</b>	M: € 45,00 / NM: € 65,00
<b>Ort:</b>	TV Halle
<b>Kursleiter/in:</b>	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**

**Am Sportplatz 4**

**71394 Kernen**

**Telefon: 07151 / 2055 16**

**Fax: 07151 / 2055 17**

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

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere geltenden AGBs.

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

