TV STETTEN

TV Stetten

Gesundheitssport-Programm
2020 / 3

Besuchen Sie unsere Homepage:
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

Volksbank Stuttgart eG

Inhaltsverzeichnis

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

M = Mitglieder
NM = Nichtmitglieder

Belastungsintensität
☺ = leichte Belastung
☺ ☺ = mittlere Belastung
☺ ☺ ☺ = hohe Belastung

News

Rückblick – Ausblick

Die letzten Monate im Zeichen der – noch anhaltenden – globalen Corona Pandemie und deren Auswirkungen waren für uns alle eine nie dagewesene Herausforderung – das Coronavirus hat uns mit enormen Veränderungen konfrontiert und ist in fast allen Bereichen des täglichen Lebens noch spürbar. Gerade im Sport führte dies zu vielen Einschränkungen und bedrohte zum Teil sogar die existentielle Grundlage der Vereine. Das vollständige Aussetzen des Sport- und Trainingsbetriebes, aller Gesundheitssportkurse, der KiSS-Angebote und das Absagen sämtlicher Veranstaltungen traf auch uns hart. Oberstes Ziel war und ist nach wie vor ein verantwortungsvoller Umgang mit der Pandemie und der Schutz unserer Trainer*innen, Sportler*innen und Mitarbeiter.

Ein Lichtblick für den organisierten Sport war der 18. Mai 2020. Ab hier konnten in einem ersten Schritt viele Sportarten im Freien unter Einhaltung strenger Infektionsschutzvorgaben wieder ausgeübt werden. Für viele Kurse stellten auch einige unsere Übungsleiter*innen Übungsvideos zur Verfügung. Die Umsetzung und die schrittweise Wiederaufnahme des Sportbetriebes gelang vor allem durch eine von allen getragene Solidarität.

Die Ausarbeitung und permanente Aktualisierung des TV-Stetten Corona-Schutzkonzeptes in Hinblick auf Abstandsregeln, Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen war und ist eine extrem organisatorische, zeitintensive und energieaufwendige Leistung; die entsprechend vorgeschriebene Dokumentationspflicht – um mögliche Infektionsketten zu verhindern und nachvollziehen zu können – ein höchst bürokratischer Akt.

Wir danken allen Übungsleiter*innen und Kursteilnehmer*innen, die sich trotz des erhöhten Verwaltungsaufwandes und der ungewohnten Trainingsbedingungen an die Auflagen gehalten und dafür gesorgt haben, dass keine Kurse wieder geschlossen werden mussten.

Wir sind überzeugt, dass die Rückkehr zu einer neuen Normalität gemeinsam möglich ist und hoffen auf einen gelingenden Neustart nach den Sommerferien.

Bleiben Sie gesund!

Jubiläum „25 Jahre Gesundheitssport im TV Stetten“

Die vorgesehene Veranstaltung zum 25-jährigen Jubiläum des TV Stetten wird auf nächstes Jahr verschoben. Wir bitten um Verständnis.

News

Freie Kursplätze – steigen Sie jetzt noch ein!

Five® Gymnastikstunde mit Bertha Espinosa
dienstags, 17:15 – 18:00 Uhr in der TV-Halle

Fitness aus Fernost mit Claudia Parisi
montags, 09:00 – 10:00 Uhr im Feuerwehrgerätehaus
montags, 10:15 – 11:15 Uhr im Feuerwehrgerätehaus

Fitness-Gymnastik mit Oliver Sohm
dienstags, 9:00 bis 10:30 Uhr in der TV Halle

Fitness-Mix mit Lissia Lenz
donnerstags, 09:00 bis 10:00 Uhr im Feuerwehrgerätehaus

Fit mit Baby mit Lissia Lenz
donnerstags, 10:00 bis 11:00 Uhr im Feuerwehrgerätehaus

Funktionelles Körpertraining Ba Duan Jin mit Claudia Parisi
donnerstags, 19:30 bis 20:45 Uhr im Feuerwehrgerätehaus

Pilates mit Margit Hendrich
dientags, 20:30 bis 21:30 Uhr im Feuerwehrgerätehaus

Wirbelsäulen- / Rückenfit-Training mit Edyta Chlebek
freitags, 17:30 bis 18:30 Uhr in der Karl-Mauch Gymnastikhalle

Intensive Yoga mit Mareike Kaufmann
freitags, 10:30 bis 11:30 Uhr in der TV-Halle

Anmeldung über gesundheitssport@tv-stetten.de
siehe Rückseite des Programmheftes.

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.

Kurs-Nr.	**A 01/1**	**A 01/2**
Beginn:	Mittwoch, 16.09. 17:30 – 18:15 Uhr	Mittwoch, 16.09. 18:15 – 19:00 Uhr
Dauer:	12 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 57,00 zuzüglich Hallenbadeintritt	
Ort:	Hallenbad Rommelshausen	
Kursleiter/in:	Mirjam Probst / Masseurin und med. Bademeisterin, 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.

ZUR ZEIT NICHT IM PROGRAMM

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

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.

Kurs-Nr.	**B 01**
Beginn:	Freitag, 18.09. 11:30 – 12:30 Uhr
Dauer:	12 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 57,00
Ort:	TV-Halle
Kursleiter/in:	Edyta Chlebek / Diplomsportlehrerin, DTB Rückentrainerin

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**	**E 02/2**
Beginn:	Montag, 14.09. 09:00 – 10:00 Uhr	Montag, 14.09. 10:15 – 11:15 Uhr
Dauer:	12 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 57,00	
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!

Kurs-Nr.	**F 02/1**	**F 02/1 + 1/2 Std. Ballspiel**
Beginn:	Dienstag, 15.09. 9:00 – 10:00 Uhr	Dienstag, 15.09. 9:00 – 10:30 Uhr
Dauer:	12 Einheiten á 1 Stunde	12 Einheiten á 1,5 Stunden
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 63,00	M: € 55,00 / NM: € 94,00
Ort:	TV-Halle	
Kursleiter/in:	Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter	

Kurs-Nr.	**F 02/2**	**F 02/2 + 3/4 Std. Ballspiel**
Beginn:	Freitag, 18.09. 20:00 – 21:15 Uhr	Freitag, 18.09. 20:00 – 21:45 Uhr
Dauer:	11 Einheiten á 1,25 Stunden	11 Einheiten á 1,75 Stunden
Kursgebühr:	M: € 47,50 / NM: € 73,50	M: € 66,50 / NM: € 103,00
Ort:	TV-Halle	
Kursleiter/in:	Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter	

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 06**
Beginn:	Donnerstag, 24.09. 09:00 – 10:00 Uhr
Dauer:	10 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 46,00 / NM: € 61,00
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in:	Lissia Lenz / Gesundheitsmanagerin, Heilpraktikerin

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

Fitness-Power

Der Mix aus Bauch, Beine, Rücken und einem Ausdauerteil 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, 16.09. 19:45 – 21:15 Uhr
Dauer:	11 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 68,00 / NM: € 97,00
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in:	Susanne Austen / Sportlehrerin, Übungsleiterin B Lizenz Sport in der Rehabilitation

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, 24.09. 10:00 – 11:00 Uhr
Dauer:	10 Einheiten
Kosten:	M: € 37,00 / NM: € 53,00
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in:	Lissia Lenz / Gesundheitsmanagerin, Heilpraktikerin

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 Biokinematik 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.

Kurs-Nr.	**B 05**
Beginn:	Dienstag, 15.09. 17:15 – 18:00 Uhr
Dauer:	12 Einheiten á 45 Minuten
Kursgebühr:	M: € 36,00 / NM: € 54,00
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, 15.09. 9:00 – 10:00 Uhr
Dauer:	12 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 57,00
Ort:	Feuerwehgerätehaus Stetten
Kursleiter/in:	Claudia Parisi / Übungsleiterin Prävention, Seminarleiterin für Stressabbau und Muskelentspannung nach Jacobson

Kurs-Nr.	**E 03/2**
Beginn:	Donnerstag, 17.09. 19:30 – 20:45 Uhr
Dauer:	12 Einheiten á 1,25 Stunden
Kursgebühr:	M: € 46,00 / NM: € 71,00
Ort:	Feuerwehgerätehaus Stetten
Kursleiter/in:	Claudia Parisi / Übungsleiterin Prävention, 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, 16.09. 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:	vorauss. Dienstag, 15.09. 10:30 – 11:30 Uhr Achtung: geänderte Zeiten!
Dauer:	9 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 23,50 / NM: € 33,00
Ort:	n.n.
Kursleiter/in:	Friedhelm Hartmann / Übungsleiter Prävention Vertretung: Angelika Maurer / Übungsleiterin Prävention

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.

Nordic Walking

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

Walking / Nordic Walking

Kurs-Nr.	**O 02/1**	**O 02/2**
Beginn:	Montag, 14.09. 19:00 – 20:00 Uhr	Donnerstag, 17.09. 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer:	fortlaufend, auch in den Schulferien	
Ort:	Am Sportplatz	An der neuen Kelter
Kursgebühr:	kostenlos für TV Stetten Mitglieder	
Kursleiter/in:	Rosemarie Hoss / Übungsleiterin	

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, 15.09. 19:30 – 20:30 Uhr
Dauer:	12 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 56,00 / NM: € 73,00
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in:	Edyta Chlebek / Diplomsportlehrerin, Pilatestrainerin

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

Kurs-Nr.	**F 05/2**
Beginn:	Dienstag, 15.09. 20:30 – 21:30 Uhr
Dauer:	11 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 51,00 / NM: € 67,00
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in:	Margit Hendrich / DTB-Kursleiterin Pilates, Übungleiterin

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, 18.09. 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer:	11 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 34,00 / NM: € 52,00
Ort:	TV-Halle
Kursleiter:	Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

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, 15.09. 10:30 – 11:30 Uhr
Dauer:	12 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 57,00
Ort:	TV Halle
Kursleiter/in:	Edyta Chlebek / Diplomsportlehrerin, DTB Rückentrainerin

Kurs-Nr.	**R 02/2**	**R 02/3**
Beginn:	Dienstag, 15.09. 17:30 – 18:30 Uhr	Dienstag, 15.09. 18:30 – 19:30 Uhr
Dauer:	12 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 49,00 / NM € 70,00	
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
Kursleiter/in:	Edyta Chlebek / Diplomsportlehrerin, DTB Rückentrainerin	

Kurs-Nr.	**R 02/4**
Beginn:	Freitag, 18.09. 17:30 – 18:30 Uhr
Dauer:	12 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 57,00
Ort:	Gymnastikhalle Karl-Mauch-Schule
Kursleiter/in:	Edyta Chlebek / Diplomsportlehrerin, DTB Rückentrainerin

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

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.

Kurs-Nr.	**E 05/1**	**E 05/2**
Beginn:	Montag, 14.09. 15:00 – 16:15 Uhr	Montag, 14.09. 16:30 – 17:45 Uhr
Dauer:	13 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 75,00 / NM: € 100,00	
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
Kursleiter/in:	Hildegard Heinze / Yogalehrerin GGF/BDY	

Kurs-Nr.	**E 05/3**	**E 05/4**
Beginn:	Mittwoch, 16.09. 9:00 – 10:15 Uhr	Mittwoch, 16.09. 10:30 – 11:45 Uhr
Dauer:	13 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 75,00 / NM: € 100,00	
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
Kursleiter/in:	Hildegard Heinze / Yogalehrerin GGF/BDY	

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

Intensive Yoga

Intensive Yoga ist eine abgewandelte Form des klassischen Ashtanga Yoga-Stils, bei der das „Gleichgewicht zwischen Körper und Geist“ durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Dynamik und präziser Übungsablauf, kombiniert mit einer kontrollierten Atemtechnik, führen mit regelmäßiger Praxis unter anderem zu Kraftbildung, Erhöhung der Beweglichkeit, Stressreduzierung, Verbesserung der Körperhaltung und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Im Intensive Yoga geht es nicht um Leistung, Gewinnen oder Verlieren oder darum sich mit anderen zu vergleichen. Es geht um das eigene Körperbewusstsein und es soll dich zu dir und deinem Mittelpunkt bringen. In einer wohltuenden Mischung aus Dehnung, Asanas und Entspannung lernst Du hier ein tiefes Verständnis für Yoga.

Kurs-Nr.	**E 06**
Beginn:	Freitag, 18.09. 10:30 – 11:30 Uhr
Dauer:	12 Einheiten
Kosten:	M: € 49,00 / NM: € 70,00
Ort:	TV Halle
Kursleiter/in:	Mareike Kauffmann / B-Lizenz Yoga

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!

Kurs-Nr.	**F 06**
Beginn:	Dienstag, 15.09. 18:15 – 19:15 Uhr
Dauer:	12 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 57,00
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 / 20 55 16**
Am Sportplatz 4	**Fax: 07151 / 20 55 17**
71394 Kernen	**E-Mail: 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

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