

Kostenpflichtige Kursangebote beim TV Feldkirchen

--- Schuljahr 2016/17 ---

Folgende Kurse aus dem Bereich Gesundheitssport, Gymnastik und Tanz – **für Vereinsmitglieder, Nichtmitglieder und Wiedereinsteiger** (alle Kurse sind auch unter dem Jahr für Neueinsteiger buchbar, der Preis wird angepasst) - werden angeboten:

1. **Zumba® mit Beate Maier**

After work dance-fitness-party mit Beate. Wir haben viel Spaß beim Tanzen von leichtverständlichen Choreographien zu internationalen Songs. Dabei trainieren wir unser Herz-Kreislaufsystem und erreichen bald einen gezielten Kraft- und Muskelaufbau. Endlich ein Training, auf das man sich die ganze Woche freut!

Du bist herzlich Willkommen: pack die Sportsachen ein und komm zur kostenlosen Schnupperstunde vorbei (Trinkflasche nicht vergessen)!

Anmeldung und weitere Infos bitte bei Beate Maier unter Beate.Maier1@outlook.de einholen.

1.1. **Dienstags: Zumba®**

Wann? dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr, ab dem 13. September 2016 bis Ende Juli 2017
(ausgenommen sind Ferien und Feiertage)

Wo? KUS, Halle 2

Preis: 85 € für TV Mitglieder, 170 € für Nichtmitglieder
20 € für Jugendliche bis 15 Jahre (TV Mitglieder), Geschwisterkinder sind frei

Sonderpreis für die Teilnahme an beiden Kursen (dienstags und freitags):

125 € für beide Kurse, TV Mitglieder, 250 € für beide Kurse, Nichtmitglieder

1.2. **Freitags: Zumba®**

Wann? freitags von 19.00 bis 20.00 Uhr, ab dem 16. September 2016 bis Ende Juli 2017
(ausgenommen sind Ferien und Feiertage)

Wo? KUS, Halle 1

Preis: siehe oben

2. **STRONG by Zumba™ mit Beate**

Das Training ist ein Angebot für Fitnessfans, die nach einem anspruchsvollen, hochintensiven Intervalltraining in Kombination mit Bodenübungen zu motivierender Musik suchen.

Anmeldung und weitere Infos bitte bei Beate Maier unter Beate.Maier1@outlook.de einholen.

Wann? dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr, ab dem 13. September 2016 bis Ende Juli 2017
(ausgenommen sind Ferien und Feiertage)

Wo? KUS, Halle 2

Preis: 85 € für TV Mitglieder, 170 € für Nichtmitglieder

Sonderpreis für die Teilnahme an zwei Kursen (dienstags und freitags):

125 € für beide Kurse, TV Mitglieder, 250 € für beide Kurse, Nichtmitglieder

3. **Zumba® kids mit Beate**

Das Training **Zumba® kids** findet laufend wöchentlich jeweils freitags von 16.30 bis 17.30 Uhr (ausgenommen sind Feiertage und Ferien) **kostenlos** für alle Kinder (ab der 2. Jahrgangsstufe) und Jugendlichen statt : KUS, Halle 1, TV Mitgliedschaft vorausgesetzt.

Du bist herzlich Willkommen: pack die Sportsachen ein und komm zur kostenlosen Schnupperstunde vorbei (Trinkflasche nicht vergessen)!

Beginn und nähere Infos gibt's bei Beate Maier: Beate.Maier1@outlook.de

Zumba®, Zumba® kids + Zumba® kids jr und die Zumba Fitness-Logos sind eingetragene Warenzeichen von Zumba Fitness, LLC, und werden unter Lizenz verwendet.

www.zumba.com

4. **FIT MIT SCHWUNG mit Sabina Reicherseder**

Training mit dem FLEXI-BAR geht in die Tiefe

Wann? donnerstags von 16 bis 17 Uhr, ab dem 22. September 2016 bis Ende Juni 2017
(32 x ausgenommen sind Ferien und Feiertage)

Wo? 3. Drittel Mangfallhalle

Preis: 80 € TV Mitglieder, 160 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Sabina Reicherseder, Tel.: 08063/1764, sabina@reicherseder.de

5. FUNKTIONELLES FIGURTRAINING mit Sabina Reicherseder

Dieses neue Konzept sorgt dafür, dass wir die Alltagsaufgaben noch besser bewältigen und unsere Sportarten und Freizeitaktivitäten verletzungsfrei ausführen. Ein Ganzkörpertraining mit viel Spaß, das unser Wohlbefinden verbessert, unsere Figur formt und uns unseren jugendlichen Gang erhält.

5.1. Vormittags

Wann? dienstags von 8.45 bis 9.45 Uhr, ab dem 20. September 2016 bis zum 11. Juli 2017
(34x ausgenommen sind Ferien und Feiertage)
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle
Preis: 85€ TV Mitglieder, 170€ Nichtmitglieder

5.2. Nachmittags

Wann? donnerstags von 17 bis 18 Uhr, ab dem 22. September 2016 bis zum 13. Juli 2017
(34x ausgenommen sind Ferien und Feiertage)
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle
Preis: 85 € TV Mitglieder, 170 € Nichtmitglieder
Anmeldung: Sabina Reicherseder, Tel.: 08063/1764, sabina@reicherseder.de

Sonderpreis für die Teilnahme an beiden Kursen (dienstags und donnerstags):
125 € für beide Kurse, TV Mitglieder, 250 € für beide Kurse, Nichtmitglieder

6. BODY COMPACT mit Inge Zimmermann

Am Morgen trainieren wir zu flotter Musik mit abwechslungsreichen Übungen unseren ganzen Körper. Das Training wird im Wesentlichen von den Pilatesprinzipien beeinflusst und dient gezielt den Problemzonen.

Wann? donnerstags von 8.30 bis 9.30 Uhr (34x genauere Termine bei Inge anfragen)
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle
Preis: 85 € TV Mitglieder, 170 € Nichtmitglieder
Anmeldung: Neueinstieg jederzeit möglich, bitte vorher anmelden bei Inge Zimmermann,
Tel.: 08063/9298

7. PILATES mit Inge Zimmermann

Mit dieser sanften und gelenkschonenden Gymnastik verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Konzentration und Ausdauer. Jede Bewegung geht von einer starken Mitte, dem Powerhouse, aus. Am Abend nehmen wir uns genügend Zeit zum Dehnen und Entspannen.

Wann? dienstags von 19 bis 20 Uhr (30x genauere Termine bei Inge anfragen)
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle
Preis: 75 € TV Mitglieder, 150 € Nichtmitglieder
Anmeldung: siehe oben, Neueinstieg jederzeit möglich, bitte vorher anmelden

8. ZIRKELTRAINING mit Julia Lucka

Suchen Sie ein effektives Training für Ihre Fitness und Gesundheit? Wir bieten Ihnen einen Klassiker. Ein einfaches aber wirkungsvolles Konzept, das sich ganz individuell und flexibel Ihrem Trainings(un)zustand anpasst. Nach dem Aufwärmen geht es direkt an ca. 12 in regelmäßigen Abständen wechselnden Stationen los. Dabei wird alles, was die Halle zu bieten hat, genutzt. Hier werden Ausdauer und Kraft, Beweglichkeit und Koordination von Wiedereinsteigern wie Fortgeschrittenen gefordert und -wenn Sie wollen- gesteigert.

Wann? freitags, von 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr, ab dem 16. September 2016 bis Ende Juni 2017 (ca. 30 x ausgenommen Ferien, Feiertage und bei Hallensperren)
Wo? KuS
Preis: 70 € TV Mitglieder, 140 € Nichtmitglieder, Familienpreis bei Julia anfragen
Fragen und Info bei Julia Lucka: julialu@web.de oder direkt vor Ort

Allgemein zu den Kursen:

- Anmeldung: bei den Übungsleitern oder in den Stunden oder auf www.tvfeldkirchen.de, Menüpunkt Mitglieder – Kursanmeldungen;
- bringen Sie bitte für alle Kurse bequeme Sportbekleidung und für die Halle geeignete Sportschuhe so wie Matte, Handtuch und Getränk mit.