

# Kostenpflichtige Kursangebote beim TV Feldkirchen

## --- Schuljahr 2018/19 ---

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 für Jugendliche und Erwachsene**

Komm zu einer kostenlosen Schnupperstunde und lass dich von der coolen Musik mitreißen. Du hast viel Spaß mit einfachen dance moves und trainierst ganz nebenbei mit effektiven Fitnessübungen den ganzen Körper. Die Intensität des Trainings bestimmst du selbst. Mit Zumba® kannst du deine individuellen Trainingsziele schnell und effektiv erreichen.

#### 1. **Dienstags: Zumba®**

Wann? dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr, ab dem 11. September 2018 bis Ende Juli 2019  
Wo? KUS, Halle 2  
Preis: 100 € für TV Mitglieder, 200 € für Nichtmitglieder  
25 € für Jugendliche bis 18 Jahre (TV Mitglieder),  
ein Geschwister 12,50 €, weitere Geschwister kostenlos  
Sonderpreis 150 € für die Teilnahme an zwei Kursen für TV Mitglieder  
(gilt auch in Kombination mit STRONG by Zumba™), Teilnahme an drei Kursen 200€

#### 2. **Freitags: Zumba®**

Wann? freitags von 19.00 bis 20.00 Uhr, ab dem 14. September 2018 bis Ende Juli 2019  
Wo? KUS, Halle 1  
Preis: siehe oben

#### **Besonderheiten:**

- einzelne Hits aus den Charts
- Training häufig auch in den Ferien
- im Sommer trainieren wir bei schönem Wetter draußen

### 2. **STRONG by Zumba™ mit Beate für Männer und Frauen ab 16 Jahre**

Nimm an einem kostenlosen Probetraining teil und steigere deine Ausdauer und Kraft. Die Beats der Fitnessmusik motivieren dich zu effektiven Übungen auch am Boden (z.B. Kniebeugen, auf der Stelle Laufen, Liegestütz). Du steuerst das Anspruchsniveau deines Trainings selbst. So kannst du mit STRONG by Zumba™ deinen individuellen Trainingsplan konsequent realisieren.

Wann? dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr, ab dem 11. September 2018 bis Ende Juli 2019  
Wo? KUS, Halle 2  
Preis: siehe oben

Anmeldung und Info: [beate.maier1@outlook.de](mailto:beate.maier1@outlook.de)

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

### 3. **La Kossa Fitness mit Ariane Fritzsche**

Ari präsentiert ein neues Angebot: ein modernes African Dance Fitness Training, wo man Schritte zu modernen afrikanischen Stücken erlernt und dabei Koordination, Balance und Ausdauer trainiert und Selbstbewusstsein stärkt.

Wann? 30x donnerstags von 20.00 bis 21.00 Uhr, ab dem 13. September 2018  
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle  
Preis: 75 € für TV Mitglieder, 150 € für Nichtmitglieder  
Anmeldung: [info@la-kossa.de](mailto:info@la-kossa.de), [www.la-kossa.de](http://www.la-kossa.de), [www.facebook.com/lakossa.fitness](https://www.facebook.com/lakossa.fitness);

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

##### **Training mit dem FLEXI-BAR geht in die Tiefe**

Wann? donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr, ab dem 20. September 2018 bis Ende Juni 2019  
(ausgenommen sind Ferien und Feiertage)  
Wo? 3. Drittel Mangfallhalle  
Preis: 80 € TV Mitglieder, 160 € Nichtmitglieder  
Anmeldung: Sabina Reicherseder, Tel.: 08063/1764, [sabina.reicherseder@tvfeldkirchen.de](mailto:sabina.reicherseder@tvfeldkirchen.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 18. September 2018 bis zum 09. Juli 2019  
(ausgenommen sind Ferien und Feiertage)  
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle  
Preis: 85€ TV Mitglieder, 170€ Nichtmitglieder

##### **5.2. Nachmittags**

Wann? donnerstags von 17:00 bis 18:00 Uhr, ab dem 20. September 2018 bis zum 11. Juli 2019  
(ausgenommen sind Ferien und Feiertage)  
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle  
Preis: 85 € TV Mitglieder, 170 € Nichtmitglieder  
Anmeldung: Sabina Reicherseder, Tel.: 08063/1764, [sabina.reicherseder@tvfeldkirchen.de](mailto:sabina.reicherseder@tvfeldkirchen.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, ab dem 6. September 2018  
(30x genauere Termine bei Inge anfragen)  
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle  
Preis: 75 € TV Mitglieder, 150 € Nichtmitglieder  
Anmeldung: Neueinstieg jederzeit möglich, vorab 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 19:00 bis 20:00 Uhr, ab dem 4. September 2018  
(25x genauere Termine bei Inge anfragen)  
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle  
Preis: 62,50 € TV Mitglieder, 125 € Nichtmitglieder  
Anmeldung: siehe oben, Neueinstieg jederzeit möglich, bitte vorher anmelden

## 8. ZIRKELTRAINING mit Sabine àWengen-Gebhard &Team

Diese Stunde ist ein Klassiker. Sie vereint Elemente des Intervall- und des funktionellen Krafttrainings in einem generationenübergreifenden Angebot. Anfänger und Junggebliebene trainieren individuell und flexibel nach dem Aufwärmen gemeinsam an 12, in regelmäßigen Abständen wechselnden, Stationen auch Koordination und Beweglichkeit. Dabei wird alles, was die Halle zu bieten hat, eingesetzt. Dein Einsatz: Schweiß! Dein Ergebnis: Spaß!

Wann? freitags, von 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr , ab dem 14. September 2018 bis Ende Juni 2019  
(ausgenommen Ferien, Feiertage und bei Hallensperren)

Wo? KuS

Preis: 75 € TV Mitglieder, 150 € Nichtmitglieder, Familienpreis bei Sabine anfragen

Anmeldung und Info bei Sabine à Wengen-Gebhard am besten direkt vor Ort oder E-Mail an:

[wengengebhard@t-online.de](mailto:wengengebhard@t-online.de)

### Allgemein zu den Kursen:

- Anmeldung: bei den Übungsleitern oder in den Stunden;
- Eine Schnupperstunde ist jederzeit auch im laufenden Kurs möglich;
- Alle Kurse sind auch unter dem Jahr für Neueinsteiger buchbar, der Preis wird angepasst;
- Bringen Sie bitte für alle Kurse bequeme Sportbekleidung und für die Halle geeignete Sportschuhe so wie Matte, Handtuch und Getränk mit.