

Kostenpflichtige Kursangebote beim TV Feldkirchen --- Schuljahr 2017/18 ---

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.

1.1. Dienstags: Zumba®

Wann? dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr, ab dem 12. September 2017 bis Ende Juli 2018
Wo? KUS, Halle 2
Preis: 85 € für TV Mitglieder, 170 € für Nichtmitglieder
25 € für Jugendliche bis 18 Jahre (TV Mitglieder),
ein Geschwister 12,50 €, weitere Geschwister kostenlos
Sonderpreis 125 € für die Teilnahme an zwei Kursen für TV Mitglieder
(gilt auch in Kombination mit STRONG by Zumba™)

1.2. Freitags: Zumba®

Wann? freitags von 19.00 bis 20.00 Uhr, ab dem 15. September 2017 bis Ende Juli 2018
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 12. September 2017 bis Ende Juli 2018
Wo? KUS, Halle 2
Preis: siehe oben

Besonderheit:

- Training häufig auch in den Ferien

3. Zumba® kids mit Beate für Kids ab der 2. Klasse

Triff deine Freundinnen bei Zumba® kids und habe viel Spaß mit Musik. Ganz nebenbei wirst du fit, verbesserst deine Koordination und lernst einfache Tanzschritte. Ich freue mich darauf, dich bei einem kostenlosen Probetraining zu begrüßen.

Wann? freitags von 16.30 bis 17.30 Uhr, ab dem 15. September 2017 bis Ende Juni 2018
(Feiertage und Ferien kein Training)
Wo? KUS, Halle 2
Preis: Kinderturnen-Beitrag einmalig 25 € (nur für TV Mitglieder), ein Geschwister 12,50 €, weitere Geschwister kostenlos

Besonderheiten:

- Training einfacher Gymnastikübungen
- Spiele
- kurze Auftritte z.B. beim Tag der Generationen

Du kannst mich bei allen Fragen zu Zumba®, STRONG by Zumba® und Zumba® kids gerne kontaktieren: 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. 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? 6x donnerstags von 20.00 bis 21.00 Uhr, ab dem 14. September 2017
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle
Preis: 15 € für TV Mitglieder, 30 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: info@la-kossa.de, www.la-kossa.de, www.facebook.com/lakossa.fitness;

5. FIT MIT SCHWUNG mit Sabina Reicherseder Training mit dem FLEXI-BAR geht in die Tiefe

Wann? donnerstags von 16 bis 17 Uhr, ab dem 21. September 2017 bis Ende Juni 2018
(ausgenommen sind Ferien und Feiertage)
Wo? 3. Drittel Mangfallhalle
Preis: 80 € TV Mitglieder, 160 € Nichtmitglieder
Anmeldung: Sabina Reicherseder, Tel.: 08063/1764, sabina@reicherseder.de

6. 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.

6.1. Vormittags

Wann? dienstags von 8.45 bis 9.45 Uhr, ab dem 19. September 2017 bis zum 10. Juli 2018
(ausgenommen sind Ferien und Feiertage)
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle
Preis: 85€ TV Mitglieder, 170€ Nichtmitglieder

6.2. Nachmittags

Wann? donnerstags von 17 bis 18 Uhr, ab dem 21. September 2017 bis zum 12. Juli 2018
(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

7. 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 7. September 2017
(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

8. 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, ab dem 5. September 2017
(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

9. ZIRKELTRAINING mit Julia Lucka

Diese Stunde ist ein Klassiker. Sie vereint Elemente aus verschiedenen Angeboten, wie z.B. des Intervall- und des funktionellen Krafttrainings in einem generationenübergreifenden Angebot. Anfänger und Junggebliebene trainieren individuell und flexibel nach dem Aufwärmen gemeinsam an ca. 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 15. September 2017 bis Ende Juni 2018
(ausgenommen Ferien, Feiertage und bei Hallensperren)

Wo? KuS

Preis: 65 € TV Mitglieder, 130 € Nichtmitglieder, Familienpreis bei Julia anfragen

Fragen und Info bei Julia Lucka am besten direkt vor Ort (julialu.fewe@web.de).

Eine Schnupperstunde ist jederzeit auch im laufenden Kurs möglich.

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.