

Kurse

Unsere Sportstätte: Vereinsheim TV Huchenfeld, Industriestr. 89

Unsere Kursleiterinnen: Claudia Berger, Aerobic B Trainerin und Margarete Mamzer, Yoga-Videa-Lehrerin

Kurs 1 Step Aerobic

Die Teilnehmer erwartet ein attraktives Fitness-Programm mit aktueller Chartmusik. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Montag, 19.30 – 20.30 Uhr Vereinsheim mit Claudia Berger

Kurs 2 Power Mix

Mit Aerobic (auch mal als Step-Aerobic) und einem vielseitiges Body-Workout mit verschiedenen Geräten (wie z. B. kleine Hanteln, Ball, Flexi-bar, Brasils etc.) erreichen und erhalten sie Ihre/Deine körperliche Fitness.

Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr Vereinsheim mit Claudia Berger



Kurs 3 Faszien im Fokus

Faszien durchziehen den ganzen Körper als federndes Spannungsnetzwerk. Sie reagieren auf Fehl- und Überbelastung, aber auch auf Bewegungsmangel leider mit weitreichenden Folgen für unseren ganzen Körper. Unsere Trainingsmethode ist effektiv. Es werden neue Trainingsreize gesetzt durch Lösen von Verklebungen und auch deutlich mehr Beweglichkeit.

Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr Vereinsheim mit Claudia Berger

Kurs 4 Pilates-Yoga-Mix - harmonisches Duo für Körper und Geist

Durchatmen, in sich hineinhören und Muskeln trainieren. Den Körper straffen und gleichzeitig etwas Gutes für Geist und Seele tun. Die meditativen und dehnenden Elemente des Yoga werden mit kräftigenden und straffenden Pilates Übungen verbunden. Eine perfekte Kombination für schlanke und starke Muskeln, einen beweglichen Körper sowie und einen harmonischen, entspannten Geist.

Unsere Motto: Flacher Bauch - schlanke Taille - starker Rücken - innere Ruhe und Kraft.

Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr Vereinsheim mit Margarete Mamzer



Kurs 5 Pilates mit Yogaelementen

Pilates ist ein ganzheitliches Training und führt zu Wohlbefinden durch verbesserte Körperwahrnehmung. Das Ansteuern der tiefliegenden Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur richtet die Wirbelsäule in ihrer ganzen Länge auf und verbessert die Haltung. Dehnungsübungen aus dem Yoga erweitern die Beweglichkeit der Gelenke und die Übungen zur Körperwahrnehmung bauen Spannungen ab. Durch die spezielle Atemtechnik wird auch die Atemmuskulatur trainiert.

Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr Vereinsheim mit Margarete Mamzer

Kurs 6 und 7 Hatha-Yoga

Mit Hatha-Yoga kommt der Körper ins Gleichgewicht. Dieser Kurs bietet sanfte Wohlfühlübungen zur Muskelstärkung, Muskeldehnung und Verbesserung der Beweglichkeit. Spezielle Atemübungen und Entspannungstechniken fördern das Wohlbefinden.

Freitag, 16.45 – 17.45 und 18.00 – 19.00 Uhr Vereinsheim mit Margarete Mamzer

→ Alle Kurse beginnen in der KW 37 ab 11. September 2017

→ Kursgebühr (12x) bei maximal 15 Teilnehmern

Mitglieder/TVH/SSV/SVH/HTC/ 48 €, Gäste 66 €

TVH Gremienmitarbeiter 36 €

Probeteilnahmen sind nur an den ersten beiden Kurstagen möglich!

TV Huchenfeld – Kursanmeldung

- Alle Kurse beginnen in der KW 37 ab 11. September 2017
- Kursgebühr (12x) bei maximal 15 Teilnehmern
Mitglieder/TVH/SSV/SVH/HTC/ 48 €, Gäste 66 €
TVH Gremienmitarbeiter 36 €



Probeteilnahmen sind nur an den ersten beiden Kurstagen möglich!

Anmeldung über Geschäftsstelle Tel. 07231/79559 oder per Mail: geschaeftsstelle@tvhuchenfeld.de
Bürozeiten Dienstag von 17 Uhr bis 19 Uhr und Donnerstag von 10 Uhr bis 12 Uhr.

Name, Vorname.....

Straße.....

Email..... Telefon-Nr.....

PLZ, Ort Datum, Unterschrift.....

Anmeldung für Kurs Nr.

SEPA Lastschriftmandat
Ich ermächtige den TV 1880 Huchenfeld e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TV 1880 Huchenfeld e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber, Name und Vorname _____ Adresse _____

Kreditinstitut, Name _____

BIC _____ | _____

IBAN DE _____ | _____ | _____ | _____ | _____

Ort, Datum _____

Unterschrift Mitglied/Kontoinhaber _____

Überweisung auf Konto Sparkasse Pforzheim IBAN DE81 6665 0085 0000 8428 34