



Folgende Kurse beginnen ab 07. Januar 2019 bis zu den Osterferien

Schreiben Sie die jeweiligen Übungsleiter an (Mail Vorname.Nachname@tsv-ehningen.de). Bitte beachten Sie, dass dies lediglich das Kursprogramm zum Anmelden ist. Die restlichen Übungsstunden werden wir separat veröffentlichen.

Fitness und Wellness

JUMPING FITNESS (ab 07. Januar 2019)

Wann. montags 7.30 – 8.30 und 8.45 – 9.45 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym 3
Übungsleiter. Ariane.Erlach

ZUMBA (ab 07. Januar 2019)

Wann. montags 17.00 – 18.00 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym 2
Übungsleiter. Veronika Stappen (Veronika.Krieg@tsv-ehningen.de)

PILATES (ab 07. Januar 2019)

Wann. montags 18.00 – 19.00 Uhr und 19.00-20.00 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym3
Übungsleiter. Sibylle Eitel

PILATES für Anfänger (ab 07. Januar 2019)

Wann. montags 20.20 – 21.20 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym1
Übungsleiter. Suzana Bekavac

Yoga für Anfänger (ab 08. Januar 2019)

Wann. dienstags 8.30 – 10.00 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym3
Übungsleiter. Xiaolu Shi

Rückenfit und mehr (ab 08. Januar 2019)

Wann. dienstags 10.00 – 11.00 Uhr
Wo. Sporthalle 2 Gym 3
Übungsleiter. Ariane Erlach

Kombination aus funktionellen Übungen zur Rumpfkraftigung und gezielten Dehnungen der zu Verspannung neigenden Muskeln.

Darüberhinaus Ganzkörperkraftigung mit Hinzunahme von Kleingeräten.

STEP AND TONE (ab 08. Januar 2019)

Wann. dienstags 18.45 – 20.00 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym2
Übungsleiter. Karin Graesser

JUMPING FITNESS (ab 08. Januar 2019)

Wann. dienstags 19.00 -20.00 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym 3
Übungsleiter. Susi Lomuscio



BREITENSPORT

... immer in Bewegung

STEP-AEROBIC MIT BAUCH-BEINE-PO (ab 09. Januar 2019)

Wann. mittwochs 08.45 – 10.00 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym2
Übungsleiter. Ariane Erlach

PILATES (ab 09. Januar 2019)

Wann. mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr
Wo Sporthalle 2, Gym2
Übungsleiter. Ariane Erlach

JUMPING FITNESS (ab 09. Januar 2019)

Wann. mittwochs, 17.00-18.00 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym 3
Übungsleiter. Birgit Bäuerle

PILATES (ab 09. Januar 2019)

Wann. mittwochs, 18-19 Uhr und 19-20 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym3
Übungsleiter. Marion Genkinger

JUMPING FITNESS (ab 09. Januar 2019)

Wann. mittwochs 20.15-21.15 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym 3
Übungsleiter. Tina Hafner/Birgit Bäuerle, Anmeldung über Birgit.Baerle@tsv-ehningen.de

PILATES (ab 10. Januar 2019)

Wann. donnerstags 9.55 -10.55 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym2
Übungsleiter. Karin Neumann

PILATES UND BABY (ab 10. Januar 2019)

Wann. donnerstags 11.00-11.45 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym2
Übungsleiter. Karin Neumann

Hier möchten wir Mamas mit ihren Babies ansprechen, die nach der Geburt wieder etwas für sich tun wollen. Beim Pilates wird besonderes Augenmerk auf die Körpermitte gelegt. Somit eignet sich diese Trainingsform besonders für die Rückbildung. Die Aktivierung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur begünstigt die Rückbildungsprozesse nach der Schwangerschaft. Und die Babies sind dabei.

PILATES (ab 10. Januar 2019)

Wann. donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym1
Übungsleiter. Doris Bader

PILATES (ab 10. Januar 2019)

Wann. donnerstags 18.45-19.45 Uhr
Wo Sporthalle 2, Gym3
Übungsleiter. Doris Bader

STEP-AEROBIC MIT BAUCH-BEINE-PO (ab 10. Januar 2019)

Wann. donnerstags 18.45- 20.00 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym2
Übungsleiter. Ariane Erlach



BREITENSPORT

... immer in Bewegung

PILATES (ab 10. Januar 2019)

Wann. donnerstags 20.15-21.15 Uhr
Wo Sporthalle 2, Gym2.
Übungsleiter. Ariane Erlach

PILATES (ab 11. Januar 2019)

Wann. Freitag 8.30-9.30 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym2
Übungsleiter. Marion Genkinger

STEP-AEROBIC mit BAUCH-BEINE-PO (ab 11. Januar 2019)

Wann. freitags 9.45 – 11.00 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym2
Übungsleiter. Ariane Erlach

JUMPING FITNESS (ab 11. Januar 2019)

Wann. freitags 17.30 – 18.30 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym 3
Übungsleiter. Miriam Geissel

PILATES (ab 11. Januar 2019)

Wann. freitags 17.55 – 18.55 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym2.
Übungsleiter. Ariane Erlach

YOGA (ab 25. Januar 2019)

Wann. Freitags 18.45 -20.00 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym3
Übungsleiter. Ute Gindl

Es kann ggf. zu Änderungen der Kursorte/zeiten kommen. Bitte denken Sie daran, dass die Kursgebühr in der ersten Kursstunde beim jeweiligen Übungsleiter entrichtet werden muss. Die Bezahlung der Kursgebühr gilt als Anmeldung. Ist die Kursgebühr nicht bis zum 2. Kurstag bezahlt/überwiesen, kann am jeweiligen Kurs nicht teilgenommen werden. Alle anderen offenen Übungsstunden finden Sie unter. www.tsv-ehningen.de/breitensport