



Folgende Kurse beginnen ab 11. September 2019 bis zu den Weihnachtsferien

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 16. September 2019)

Wann. montags 7.30 – 8.30 und 8.45 – 9.45 Uhr

Wo. Sporthalle 2, Gym 3

Übungsleiter: **Ariane.Erlach**

ZUMBA (ab 23. September 2019)

Wann. montags 17.00 – 18.00 Uhr

Wo. Sporthalle 2, Gym 2

Übungsleiter: **NN**

PILATES (ab 16. September 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 7. Oktober 2019)

Wann. montags 20.20 – 21.20 Uhr

Wo. Sporthalle 2, Gym1

Übungsleiter: **Suzana Bekavac**

Rückenfit und mehr (ab 17. September 2019)

Wann. dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

Wo. Sporthalle 2 Gym 2

Übungsleiter: **Ariane Erlach**

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

Darüberhinaus Ganzkörperkraftigung mit Hinzunahme von Kleingeräten.

Jumping Fitness für Kids ab 10-14 Jahren (ab 1. Oktober 2019)

Wann: ab Dienstag 7. Mai 2019 15:30-16:30 Uhr

Wo: Sporthalle 2, Gym 3

Übungsleiter: **Tina Hafner**

Anmeldung: tina.hafner@tsv-ehningen.de

STEP AND TONE (ab 17. September 2019)

Wann. dienstags 18.45 – 20.00 Uhr

Wo. Sporthalle 2, Gym2

Übungsleiter: **Karin Graesser**

JUMPING FITNESS (ab 17. September 2019)

Wann. dienstags 19.00 -20.00 Uhr

Wo. Sporthalle 2, Gym 3

Übungsleiter: **Susi Lomuscio**

STEP-AEROBIC MIT BAUCH-BEINE-PO (ab 11. September 2019)

Wann. mittwochs 08.45 – 10.00 Uhr

Wo. Sporthalle 2, Gym2

Übungsleiter: **Ariane Erlach**



BREITENSPORT

... immer in Bewegung

PILATES (ab 11. September 2019)

Wann. Mittwochs 10.00 – 11:00 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym2
Übungsleiter: **Ariane Erlach**

Bewegt älter werden – Mit Schwung ins Alter, Gymnastikangebot für Frauen und Männer ab 65 Jahren (ab 11. September 2019)

Wann. mittwochs 15.30 – 16.30 Uhr
Wo Gässlestube

Übungsleiter: **Karin Neumann**, Tel. 07031-288523

Man ist nie zu alt..." Dies gilt auch für den Sport! Es ist nie zu spät, Bewegung ins Leben zu bringen, länger fit und mobil zu bleiben sowie die Risiken von Erkrankungen wie Herzinfarkt, Diabetes oder auch Bluthochdruck zu senken. Wir tun etwas für unsere körperliche und geistige Gesundheit mit einem individuell angepassten und variierendem Bewegungsangebot: Gymnastik im Sitzen, im Stand, mit Bällen, Bändern, Tüchern oder kleinen Gewichten. Darüber hinaus tragen insbesondere Koordinations-, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen im Rahmen der Sturzprophylaxe zu höherer Sicherheit im Alltag bei.

JUMPING FITNESS für Teens ab 13 Jahren (ab 11. September 2019)

Wann. mittwochs, 16.00-17.00 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym 3

Übungsleiter: **Bettina Schaefer**

Hüpfen auf dem Power Trampolin mit viel Spaß: fördert Konzentration und Koordination, stärkt das Gleichgewicht ... und macht glücklich. Spielerisch, erlebnisorientiert und abwechslungsreich wird der ganze Körper zur Musik bewegt.

JUMPING FITNESS (ab 11. September 2019)

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

Übungsleiter: **Bettina Schaefer**

PILATES (ab 11. September 2019)

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

Übungsleiter: **Marion Genkinger**

JUMPING FITNESS (ab 11. September 2019)

Wann. mittwochs 20.15-21.15 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym 3

Übungsleiter: **Tina Hafner/Birgit Bäuerle**, Anmeldung über Birgit.Baeuerle@tsv-ehningen.de

PILATES (ab 12. September 2019)

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

PILATES UND BABY (ab 12. September 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.



BREITENSSPORT

... immer in Bewegung

PILATES (ab 12. September 2019)

Wann. donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym1
Übungsleiter: **Ariane Erlach**

PILATES (ab 12. September 2019)

Wann. donnerstags 18.45-19.45 Uhr
Wo Sporthalle 2, Gym3
Übungsleiter: **Sybille Nehring**

STEP-AEROBIC MIT BAUCH-BEINE-PO (ab 12. September 2019)

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

PILATES (ab 12. September 2019)

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

PILATES (ab 13. September 2019)

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

STEP-AEROBIC mit BAUCH-BEINE-PO (ab 13. September 2019)

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

JUMPING FITNESS (ab 13. September 2019)

Wann. freitags 17.30 – 18.30 Uhr
Wo. Sporthalle 2, Gym 3
Übungsleiter: **Bettina Schaefer**

PILATES (ab 13. September 2019)

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

YOGA (ab 13. September 2019)

Wann. Freitags 18.30 -19:45 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