

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kurs-Nr. _____

TVE-Mitglied: Ja Nein

Name: _____

Vorname: _____

Geb.-Datum: _____

Straße: _____

Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Unterschrift/Datum: _____

Einzugsermächtigung:

Ich ermächtige den TV Ebersbach Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TV Ebersbach 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. Der Betrag wird am 01.04.2018 eingezogen, Gläubiger-ID: DE34TVE00000355444. Die Mandatsreferenznummer entspricht der jeweiligen Kursnummer.

Kontoinhaber: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Bank: _____

Unterschrift/Datum: _____

Nordic Walking*

Ausdauersport in der Natur: Sportliches Walking auf unterschiedlichem Gelände.

Kurs 362 ab Do, 11.01.18
Leitung: Britta Mayer
Ort: TVE – Stadion 2x, dann variabel
Dauer: Do, 8:30 - 10:00 Uhr
jeweils 10 x 1,5 Stunden
Kursgebühr: Nichtmitglieder 42,00 €
TVE – Mitglieder 30,00 €

*** Diese Kursangebote können von Krankenkassen bezuschusst werden! Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach!**

Anmeldeverfahren und allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung und Auskunft

Schriftliche Anmeldungen mit nebenstehendem Anmeldeformular sowie Auskünfte bei der

Geschäftsstelle TVE
Jahnstr. 28, 73061 Ebersbach
Telefon: 07163/51553
E-Mail: info@tv-ebersbach.de
www.tv-ebersbach.de
oder
Heide Gröger
Telefon: 07163/3109

Kursgebühr

Die Kursgebühren sind beim jeweiligen Kurs angegeben.

Rücktritt

Der TVE kann wegen mangelnder Beteiligung oder dem Ausfall einer Lehrkraft vom Vertrag zurücktreten. Bereits geleistete Zahlungen werden dann erstattet. KursteilnehmerInnen können bis zu einer Woche vor Kursbeginn bei Berechnung einer Verwaltungsgebühr von 10,-- € absagen, danach ist die volle Gebühr zu entrichten!
Änderungen vorbehalten.

"fit und gesund" Gesundheitssport im Verein



TV Ebersbach

Gesundheitsprogramm

Februar – Juli 2018

GYM WELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



Gesundheitssport

Fit und Gesund - Haltungsschulung -Tai-Chi

- Optimales Fitnesstraining für den Rücken mit hohem Gesundheitswert
- Mobilisation, Stabilisation, Dehnung und Kräftigung des Rumpfes tragen zur Beseitigung von Verspannungen im Bereich des Halteapparates bei
- Atem- und Entspannungsübungen

Fit u. Gesund* (Haltungsschulung)

Kurs Nr. 352A

Leitung: Martina Schüler
Ort: Gymnastikraum der Harpdschule
Zeit: dienstags, 8:30 - 9:30 Uhr
Dauer: ab 20.02.18, 12 x 1 Stunde

Kurs Nr. 352B dienstags, 9:30 - 10:30 Uhr
Dauer: ab 20.02.18, 12 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 54,00 €
TVE-Mitglieder 36,00 €

Bewegungstraining für den Alltag, nach Prinzip Tai Chi

Kurs Nr. 353

Leitung: Martina Schüler
Ort: Gymnastikraum der Harpdschule
Zeit: dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr
Dauer: ab 20.02.18, **13 x 1** Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 65,00 €
TVE-Mitglieder 45,50 €

Fit und Gesund - Ganzkörperkräftigung*

Kurs Nr. 354

Leitung: Simone Nagel
Ort: Gymnastikraum der Harpdschule
Zeit: mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr
Dauer: ab 21.02.18, 12 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 54,00 €
TVE-Mitglieder 36,00 €

Gesundheitssport

Moderne Funktionsgymnastik

Kurs Nr. 355

Vielfältiges Fitness-u.Gesundheitstraining, das die Haltung, Kraft, Beweglichkeit u. Koordination verbessert mit Theraband, Pezziball oder Smoveys

Leitung: Kathrin Junker
Ort: Gymnastikraum der Harpdschule
Zeit: mittwochs, 8:15 - 9:15 Uhr
Dauer: ab 21.02.18, 12 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 54,00 €
TVE-Mitglieder 36,00 €

Gehirnfitness

Kurs Nr. 356

Bewegungskonzept zur Steigerung der körperlichen u. geistigen Leistungsfähigkeit durch Gehirnaktivierung. Trainiert werden Bewegungsabfolgen mit verschiedenen Bällen und anderen Handgeräten.

Leitung: Beate Wahl
Ort: Harpdtturnhalle
Zeit: **mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr**
Dauer: ab 21.02.18, **10 x 1** Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 45,00 €
TVE-Mitglieder 30,00 €

Ganzkörperkräftigung – sanft u.effektiv*

Kurs Nr. 357

Kombi-Kurs aus Pilates und Funktionsgymnastik. Das Ziel dabei ist eine starke Mitte als Voraussetzung für einen gesunden Organismus, unterstützt durch fließende, kontrollierte Bewegungen.

Leitung: S. Nagel/C. Riegl
Ort: Gymnastikraum der Harpdschule
Zeit: donnerstags, 19:30 - 20:45 Uhr
Dauer: ab 22.02.18, 10 x 75 Min. Dauer:

Kursgebühr: Nichtmitglieder 54,00 €
TVE-Mitglieder 36,00 €

Gesundheitssport

Fit-Mix

Kurs Nr. 358

Durch gezielte Übungen aus der funktionellen Gymnastik unter Einsatz moderner Handgeräte werden die Problemzonen Bauch - Beine - Po trainiert.

Leitung: Gabi Geiger
Ort: Gymnastikraum der Harpdschule
Zeit: freitags, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer: ab 23.02.18, 15 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 68,00 €
TVE-Mitglieder 45,00 €

Zumba Fitness

Kurs Nr. 359

Leitung: Swetlana
Ort: **Harpdtturnhalle**
Zeit: **dienstags, >20:00 - 21:00 Uhr <**
Dauer: ab 20.02.18, 16 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 96 €, Jug. 48 €
TVE-Mitglieder 64 €, Jug. 32 €

Kurs Nr. 360

Ort: **Harpdtturnhalle**
Zeit: **donnerstags, 19:15 – 20:00 Uhr**
Dauer: ab 22.02.18, 16 x 45 Min.

Kursgebühr: Nichtmitglieder 70 €, Jug. 35 €
TVE-Mitglieder 48 €, Jug. 24 €

Fit und Gesund* (Bodyworkout)

Kurs Nr. 361

Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, auch mit Kleingeräten, für die gesamte Fitness

Leitung: Britta Mayer
Ort: Harpdtturnhalle
Zeit: freitags 17:30 - 18:30 Uhr
Dauer: ab 12.01.18, **10 x 1** Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 45 €, Jug. 22,50 €
TVE-Mitglieder 30 €, Jug. 15,00 €

