

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an. Bitte mit Druckbuchstaben ausfüllen:

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 05.06.2019 eingezogen, Gläubiger-ID: DE34TVE00000355444. Die Mandatsreferenznummer entspricht der jeweiligen Kursnummer.

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

Unterschrift/Datum: \_\_\_\_\_

**\* 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; T: 07163/51553

E-Mail: [gesundheitsport@tv-egersbach.de](mailto:gesundheitsport@tv-egersbach.de)

oder Heide Gröger; ☎ 07163/3109

[www.tv-egersbach.de](http://www.tv-egersbach.de)

#### 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.

#### Datenschutz:

Der TVE erhebt, speichert, verarbeitet und nutzt auf datenverarbeitenden Systemen alle personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen des geltenden Rechts zur Verfolgung der Vereinsziele sowie für die Information, Betreuung und Verwaltung der Mitglieder und Kursteilnehmer.

Ihre Daten werden nicht für Werbe- und Marketingzwecke verwendet oder an Dritte weitergegeben.

# "fit und gesund" Gesundheitssport im Verein



## TV Ebersbach Gesundheitsprogramm Mai – Juli 2019



**GYMWELT**

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

### **Ganzkörperkräftigung\* (Haltungsschulung)**

#### **Kurs Nr. 388A**

Leitung: Martina Schüler  
Ort: Gymnastikraum der Hardtschule  
Zeit: dienstags, **8:25 - 9:25 Uhr**  
Dauer: ab 30.04.19, 10 x 1 Stunde

#### **Kurs Nr. 388B** dienstags, **9:35 - 10:35 Uhr**

Dauer: ab 30.04.19, 10 x 1 Stunde

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

### **Bewegungstraining für den Alltag, nach Prinzip Tai Chi**

#### **Kurs Nr. 389**

Leitung: Martina Schüler  
Ort: Gymnastikraum der Hardtschule  
Zeit: dienstags, 10:35 - 11:35 Uhr  
Dauer: ab 30.04.19, **8 x 1 Stunde**

Kursgebühr: Nichtmitglieder 40,00 €  
TVE-Mitglieder 28,00 €

### **Fit und Gesund - Ganzkörperkräftigung\***

#### **Kurs Nr. 390**

Leitung: Simone Nagel  
Ort: Gymnastikraum der Hardtschule  
Zeit: mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr  
Dauer: ab 08.05.19, 9 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 40,50 €  
TVE-Mitglieder 27,00 €

## Gesundheitssport

### **Moderne Funktionsgymnastik**

#### **Kurs Nr. 391**

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

Leitung: Kathrin Junker  
Ort: Gymnastikraum der Hardtschule  
Zeit: mittwochs, 8:15 - 9:15 Uhr  
Dauer: ab 08.05.19, 9 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 40,50 €  
TVE-Mitglieder 27,00 €

### **Gehirnfitness**

Der Kurs findet wieder im September statt.

### **Ganzkörperkräftigung - sanft u. effektiv\***

#### **Kurs Nr. 392**

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 Hardtschule  
Zeit: donnerstags, 19:30 - 20:30 Uhr  
Dauer: ab 02.05.19, 9 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 40,50 €  
TVE-Mitglieder 27,00 €

### **Fit-Mix**

#### **Kurs Nr. 393**

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

Leitung: Gabi Geiger  
Ort: Gymnastikraum der Hardtschule  
Zeit: freitags, 18:00 - 19:00 Uhr  
Dauer: ab 03.05.19, 9 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 40,50 €  
TVE-Mitglieder 27,00 €

## Gesundheitssport

### **Zumba Fitness**

#### **Kurs Nr. 394**

Leitung: Swetlana  
Ort: **Hardtturnhalle**  
Zeit: **dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr**  
Dauer: ab 30.04.19, 11 x 1 Stunde  
Kursgebühr: Nichtmitglieder 66 €, Jug. 33 €  
TVE-Mitglieder 44 €, Jug. 22 €

#### **Kurs Nr. 395**

Ort: **Hardtturnhalle**  
Zeit: **donnerstags, 19:15 - 20:00 Uhr**  
Dauer: ab 02.05.19, 10 x 45 Min.  
Kursgebühr: Nichtmitglieder 45,00 €, Jug. 23 €  
TVE-Mitglieder 30,00 €, Jug. 15 €

### **Fit und Gesund\* (Bodyworkout)**

#### **Kurs Nr. 396**

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

Leitung: Britta Mayer  
Ort: Hardtturnhalle  
Zeit: freitags 17:30 - 18:30 Uhr  
Dauer: ab 03.05.19, 9 x 1 Stunde  
Kursgebühr: Nichtmitglieder 40,50 €, Jug. 21 €  
TVE-Mitglieder 27,00 €, Jug. 14 €

### **Nordic Walking\***

Ausdauersport in der Natur: Sportliches Walking auf unterschiedlichem Gelände.

#### **Kurs Nr.397**

Leitung: Britta Mayer  
Ort: TVE - Stadion 2x, dann variabel  
Zeit: donnerstags 8:30 - 10:00 Uhr  
Dauer: ab 02.05.19, 9 x 1,5 Stunden  
Kursgebühr: Nichtmitglieder 38,00 €  
TVE - Mitglieder 27,00 €