

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 17.02.2020 eingezogen, Gläubiger-ID: DE34TVE00000355444. Die Mandatsreferenznummer entspricht der jeweiligen Kursnummer.

Kontoinhaber: _____

IBAN: DE _____

BIC: _____

Bank: _____

Unterschrift/Datum: _____

Nordic Walking*

Ausdauersport in der Natur: Sportliches Walking auf unterschiedlichem Gelände.

Kurs Nr.420 ab Donnerstag,09.01.20

Leitung: Britta Mayer

Ort: TVE - Stadion 2x, dann variabel

Dauer: donnerstags, 8:30 - 10:00 Uhr
jeweils 12 x 1,5 Stunden

Kursgebühr: Nichtmitglieder 50,50 €
TVE - Mitglieder 36,00 €

*** 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
☎ 07163/51553 (Dienstag, 18.00 - 20.00 Uhr)
E-Mail: gesundheits sport@tv- ebersbach.de
www.tv- ebersbach.de
oder Heide Gröger; ☎ 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.

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.



TV Ebersbach Gesundheitsprogramm

Januar - April 2020



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* - sanft und effektiv Kurs Nr. 410A

Leitung: Martina Schüler
Ort: Gymnastikraum der Har-dtschule
Zeit: dienstags, **8:25 - 9:25 Uhr**
Dauer: ab 07.01.20, 12 x 1 Stunde

Kurs Nr. 410B dienstags, **9:35 - 10:35 Uhr**
Dauer: ab 07.01.20, 12 x 1 Stunde

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

Bewegungstraining für den Alltag, nach Prinzip Tai Chi

Kurs Nr. 411

Leitung: Martina Schüler
Ort: Gymnastikraum der Har-dtschule
Zeit: dienstags, 10:35 - 11:35 Uhr
Dauer: ab 07.01.20, **10 x 1** Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 50,00 €
TVE-Mitglieder 35,00 €

Fit und Gesund - Ganzkörperkräftigung* Kurs Nr. 412

Leitung: Simone Nagel
Ort: Gymnastikraum der Har-dtschule
Zeit: mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr
Dauer: ab 08.01.20, 12 x 1 Stunde

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

Gesundheitssport

Moderne Funktionsgymnastik

Kurs Nr. 413

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

Leitung: Kathrin Junker
Ort: Gymnastikraum der Har-dtschule
Zeit: mittwochs, 8:15 - 9:15 Uhr
Dauer: ab 08.01.20, 12 x 1 Stunde

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

Gehirnfitness

Kurs Nr. 414

Bewegungskonzept mit Übungen für die Koordination, Reaktion und Balance. Verbessert die Konzentration und Denkfähigkeit, beschleunigt die Informations-Verarbeitung. Trainiert wird mit und ohne Handgerät.

Leitung: Beate Wahl
Ort: Hardttturnhalle
Zeit: mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr
Dauer: ab 22.01.20, **10 x 1** Stunde

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

Ganzkörperkräftigung - sanft u. effektiv* Kurs Nr. 415

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 Har-dtschule
Zeit: donnerstags, 19:30 - 20:30 Uhr
Dauer: ab 09.01.20, 12 x 1 Stunde

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

Gesundheitssport

Fit-Mix

Kurs Nr. 416

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

Leitung: Gabi Geiger
Ort: Gymnastikraum der Har-dtschule
Zeit: freitags, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer: ab 10.01.20, 12 x 1 Stunde

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

Zumba Fitness

Kurs Nr. 417

Leitung: Swetlana
Ort: **Hardttturnhalle**
Zeit: **dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr**
Dauer: ab 07.01.20, 12 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 72 €, Jug. 39 €
TVE-Mitglieder 48 €, Jug. 26 €

Kurs Nr. 418

Ort: **Hardttturnhalle**
Zeit: **donnerstags, 19:15 - 20:00 Uhr**
Dauer: ab 09.01.20, 12 x 45 Min.

Kursgebühr: Nichtmitglieder 54,00 €, Jug. 30 €
TVE-Mitglieder 36,00 €, Jug. 20 €

Fit und Gesund* (Bodyworkout)

Kurs Nr. 419

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

Leitung: Britta Mayer
Ort: Hardttturnhalle
Zeit: freitags 17:30 - 18:30 Uhr
Dauer: ab 10.01.20, 12 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 54 €, Jug. 27 €
TVE-Mitglieder 36 €, Jug. 18 €



TVE Gesundheitssport

Neues Kursangebot: Hatha Yoga

Kurs Nr. 421

Yoga ist ein Weg der Einheit, Harmonie und Liebe. Durch die Körperstellungen (Asanas) erfahren alle Organe eine sanfte innere Massage, eine schonende Reinigung wird aktiviert, körperliche Blockaden lösen sich und das lässt Dich strahlen. „Entspannung beginnt an den äußeren Schichten des Körpers und dringt bis in die tiefen Schichten unserer Existenz“ (Iyengar).

Unsere Ziele:

- Entwicklung eines Körpergefühls
- Gefühl von Entspannung, Leichtigkeit
- Mehr Energie und Freude
- Fühlen vom inneren Frieden
- Sich selbst spüren und annehmen, wie man ist
- Gefühl von Harmonie, Verbundenheit und Geborgenheit im Kosmischen
- Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Gerade Körperhaltung
- Auflösung von Spannungen zu jeder Zeit

Du brauchst eine Matte, ein Sitzkissen und eine dünne Decke.

Leitung: Elena Gellert
Ort: Gymnastikraum der Hardtschule
Zeit: freitags, 16:15-17:45 Uhr
Dauer: ab 17.01.20
10 x 1,5 Stunden
Kursgebühr: Nichtmitglieder 70 €
TVE-Mitglieder 50 €

Rechtzeitig anmelden-Teilnehmerzahl begrenzt!