

## Gesundheitssport

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

- Optimales Fitnesstraining für den Rücken mit hohem Gesundheitswert
- Mobilisation, Stabilisation, Dehnung und Kräftigung tragen zur Beseitigung von Verspannungen bei

### **Ganzkörperkräftigung\*- sanft und effektiv**

#### **Kurs Nr. 422A**

Leitung: Martina Schüler  
Ort: Gymnastikraum der Harthschule  
Zeit: dienstags, **8:25 - 9:25 Uhr**  
Dauer: ab 22.09.20, 10 x 1 Stunde

#### **Kurs Nr. 422B** dienstags, **9:35 - 10:35 Uhr**

Dauer: ab 22.09.20, 12 x 1 Stunde

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

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

#### **Kurs Nr. 424**

Leitung: Simone Nagel  
Ort: Gymnastikraum der Harthschule  
Zeit: mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr  
Dauer: ab 23.09.20, 10 x 1 Stunde

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

### **Moderne Funktionsgymnastik**

#### **Kurs Nr. 425**

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

Leitung: Alexandra Zandt  
Ort: Gymnastikraum der Harthschule  
Zeit: mittwochs, 8:15 - 9:15 Uhr  
Dauer: ab 23.09.20, 10 x 1 Stunde

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

## Gesundheitssport

### **Gehirnfitness**

#### **Kurs Nr. 426**

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: Hardtturnhalle  
Zeit: mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr  
Dauer: ab 06.10.20, 10 x 1 Stunde

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

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

#### **Kurs Nr. 427**

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 Harthschule  
Zeit: donnerstags, 19:30 - 20:30 Uhr  
Dauer: ab 24.09.20, 10x 1 Stunde

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

## Gesundheitssport

### **Fit-Mix**

#### **Kurs Nr. 428**

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

Leitung: Gabi Geiger  
Ort: Gymnastikraum der Harthschule  
Zeit: freitags, 18:00 - 19:00 Uhr  
Dauer: ab 25.09.20, 10 x 1 Stunde

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

### **Zumba Fitness**

#### **Kurs Nr. 429**

Leitung: Swetlana Borovikov  
Ort: **Hardtturnhalle**  
Zeit: **dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr**  
Dauer: ab 22.09.20, 10 x 1 Stunde  
Kursgebühr: Nichtmitglieder 60 €, Jug. 30 €  
TVE-Mitglieder 40 €, Jug. 20 €

#### **Kurs Nr. 430**

Ort: **Hardtturnhalle**  
Zeit: **donnerstags, 19:15 - 20:00 Uhr**  
Dauer: ab 24.09.20, 10 x 45 Min.  
Kursgebühr: Nichtmitglieder 45,00 €, Jug. 23 €  
TVE-Mitglieder 30,00 €, Jug. 15 €

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

#### **Kurs Nr. 431**

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 25.09.20, 10 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 45 €, Jug. 27 €  
TVE-Mitglieder 30 €, Jug. 15 €

### **Nordic Walking\***

Ausdauersport in der Natur: Sportliches Walking auf unterschiedlichem Gelände.

**Kurs Nr.432** ab Donnerstag,17.09.20  
Leitung: Britta Mayer  
Ort: TVE - Stadion 2x, dann variabel  
Dauer: donnerstags, 8:30 - 10:00 Uhr  
jeweils 10 x 1,5 Stunden  
Kursgebühr: Nichtmitglieder 42,00 €  
TVE - Mitglieder 30,00 €



## 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 03.11.2020 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

☎ 07163/51553

E-Mail: [gesundheitssport@tv-ebersbach.de](mailto:gesundheitssport@tv-ebersbach.de)

[www.tv-ebersbach.de](http://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.*



GEMEINSAM IM VEREIN



**TV Ebersbach**

**Gesundheitsprogramm**

**September - Dezember 2020**



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN