

Gesundheitssport

Hatha Yoga

Unsere Ziele:

- Entwicklung eines Körpergefühls
- Gefühl von Entspannung, Leichtigkeit
- Mehr Energie und Freude
- Sich selbst spüren und annehmen, wie man ist
- Gefühl von Harmonie und Verbundenheit
- Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Gerade Körperhaltung

Hatha Yoga

Kurs. Nr. 458

Leitung: Alexandra Zandt
Ort: **TVE Aktiv Sportzentrum**
Zeit: montags, 17:30 - 18:30 Uhr
Dauer: ab 24.01.22
12 x 1 Stunde
Kursgebühr: Nichtmitglieder 72 €
TVE-Mitglieder 48 €

Bitte mitbringen: Großes Handtuch oder Matte, dicke Socken

Indoor Cycling

Kurs. Nr. 459

Indoor-cycling ist ein Gruppentraining auf einem stationären Bike, das sich sowohl an Einsteiger wie an trainierte Sportler richtet, da der Schwierigkeitsgrad per Widerstand selbst gewählt werden kann. Wir radeln stehend oder sitzend zu treibender Musik in wechselndem Tempo.

Leitung: Alexandra Zandt
Ort: **TVE Aktiv Sportzentrum**
Zeit: samstags, 11:00 - 12:00 Uhr
Dauer: ab 22.01.22
10 x 1 Stunde
Kursgebühr: Nichtmitglieder 60 €
TVE-Mitglieder 50 €

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

Anmeldeverfahren und allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung und Auskunft

Schriftliche Anmeldungen mit beiliegendem Anmeldeformular, weitere Infos bei der

Geschäftsstelle TVE, Jahnstr. 28, 73061 Ebersbach
☎ 07163/51553 (Dienstag, 18.00 - 20.00 Uhr)
E-Mail: gesundheitsport@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. KursteilnehmerInnen können bis zu einer Woche vor Kursbeginn 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 2022



Gesundheitssport

Fit und Gesund - Haltungsschulung

- 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. 448A

Leitung: Martina Schüler
Ort: Gymnastikraum der Harndtschule
Zeit: dienstags, **8:25 - 9:25 Uhr**
Dauer: ab 18.01.22, 12 x 1 Stunde

Kurs Nr. 448B dienstags, **9:35 - 10:35 Uhr**
Dauer: ab 18.01.22, 12 x 1 Stunde

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

Fit und Gesund - Ganzkörperkräftigung* Kurs Nr. 449

Leitung: Simone Nagel
Ort: Gymnastikraum der Harndtschule
Zeit: mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr
Dauer: ab 19.01.22, 12 x 1 Stunde

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

Nordic Walking*

Kurs Nr.450

Ausdauersport in der Natur: Sportliches Walking auf unterschiedlichem Gelände.

Leitung: Britta Mayer
Ort: TVE - Stadion 2x, dann variabel
Zeit: donnerstags, 8:30 - 10:00 Uhr
Dauer: ab 20.01.22 jeweils 12 x 1,5 Stunden

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

Gesundheitssport

Moderne Funktionsgymnastik

Kurs Nr. 451

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

Leitung: N. N.
Ort: Gymnastikraum der Harndtschule
Zeit: mittwochs, 8:30- 9:30 Uhr
Dauer: ab 19.01.22, 12 x 1 Stunde

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

Gehirnfitness

Kurs Nr. 452

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 02.02.22, 10 x 1 Stunde**

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

Ganzkörperkräftigung - sanft u. effektiv*

Kurs Nr. 453

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: A. Zandt/C. Riegl
Ort: Gymnastikraum der Harndtschule
Zeit: donnerstags, 19:30 - 20:30 Uhr
Dauer: ab 20.01.22, 12 x 1 Stunde

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

Gesundheitssport

Fit-Mix

Kurs Nr. 454

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

Leitung: Gabi Geiger
Ort: Gymnastikraum der Harndtschule
Zeit: freitags, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer: ab 21.01.22, 12 x 1 Stunde

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

Fit und Gesund* (Bodyworkout)

Kurs Nr. 455

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 21.01.22, 12 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 54,00 €, Jug. 27,00 €
TVE-Mitglieder 36,00 €, Jug. 18,00 €

Zumba Fitness

Kurs Nr. 456

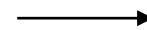
Leitung: Swetlana Borovikov
Ort: **Hardttturnhalle**
Zeit: **dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr**
Dauer: ab 18.01.22, 12 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 72,00 €, Jug. 36 €
TVE-Mitglieder 48,00 €, Jug. 24 €

Kurs Nr. 457

Ort: **Hardttturnhalle**
Zeit: **donnerstags, 19:15 - 20:00 Uhr**
Dauer: ab 20.01.22, 12 x 45 Min.

Kursgebühr: Nichtmitglieder 54,00 €, Jug. 27,00 €
TVE-Mitglieder 36,00 €, Jug. 18,00 €



Anmeldung TVE Gesundheitssport

> Rechtzeitig anmelden-Teilnehmerzahl begrenzt! <

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 25.02.2022 eingezogen, Gläubiger-ID: DE34TVE00000355444. Die Mandatsreferenznummer entspricht der jeweiligen Kurs-nummer.

Kontoinhaber: _____

IBAN: DE _____

BIC: _____

Bank: _____

Unterschrift/Datum: _____

Anmeldung TVE Gesundheitssport

> Rechtzeitig anmelden-Teilnehmerzahl begrenzt! <

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 25.02.2022 eingezogen, Gläubiger-ID: DE34TVE00000355444. Die Mandatsreferenznummer entspricht der jeweiligen Kurs-nummer.

Kontoinhaber: _____

IBAN: DE _____

BIC: _____

Bank: _____

Unterschrift/Datum: _____

Anmeldung TVE Gesundheitssport

> Rechtzeitig anmelden-Teilnehmerzahl begrenzt! <

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 25.02.2022 eingezogen, Gläubiger-ID: DE34TVE00000355444. Die Mandatsreferenznummer entspricht der jeweiligen Kurs-nummer.

Kontoinhaber: _____

IBAN: DE _____

BIC: _____

Bank: _____

Unterschrift/Datum: _____