

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 nur online

Kurs. Nr. 481

Leitung: Alexandra Zandt
Zeit: donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer: ab 22.09.22

10 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 60 €
TVE-Mitglieder 40 €

Hatha Yoga

Kurs. Nr. 482.

Leitung: Alexandra Zandt
Ort: **Haus Filsblick, Mühlradsaal**
Zeit: dienstags, 17:30 - 18:30 Uhr
Dauer: ab 20.09.22

10 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 65 €
TVE-Mitglieder 50 €

Bitte mitbringen: Großes Handtuch oder Matte, dicke Socken

*** 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

**September - Dezember
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. 471A

Leitung: Martina Schüler
Ort: Gymnastikraum der Harndtschule
Zeit: dienstags, **8:25 - 9:25 Uhr**
Dauer: ab 20.09.22, 10 x 1 Stunde

Kurs Nr. 471B dienstags, **9:35 - 10:35 Uhr**
Dauer: ab 20.09.22, 10 x 1 Stunde

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

Fit und Gesund - Ganzkörperkräftigung* Kurs Nr. 472

Leitung: Simone Nagel
Ort: Gymnastikraum der Harndtschule
Zeit: mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr
Dauer: ab 21.09.22, 10 x 1 Stunde

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

Nordic Walking*

Kurs Nr.473

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 22.09.22 jeweils 10 x 1,5 Stunden

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

Gesundheitssport

Moderne Funktionsgymnastik

Kurs Nr. 474

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

Leitung: Katharina Firsov
Ort: Gymnastikraum der Harndtschule
Zeit: mittwochs, 8:30- 9:30 Uhr
Dauer: ab 21.09.22, 10 x 1 Stunde

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

Gehirnfitness

Kurs Nr. 475

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: Gymnastikraum der Harndtschule
Zeit: mittwochs, 9:35- 10:35 Uhr
Dauer: **ab 05.10.22, 10 x 1 Stunde**

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

Ganzkörperkräftigung - sanft u. effektiv*

Kurs Nr. 476

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: K. Firsov/C. Riegl
Ort: Gymnastikraum der Harndtschule
Zeit: donnerstags, 19:30 - 20:30 Uhr
Dauer: ab 22.09.22, 10 x 1 Stunde

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

Gesundheitssport

Fit-Mix

Kurs Nr. 477

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 23.09.22, 10 x 1 Stunde

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

Fit und Gesund* (Bodyworkout)

Kurs Nr. 478

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 23.09.22, 10 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 50,00 €, Jug. 25,00 €
TVE-Mitglieder 35,00 €, Jug. 18,00 €

Zumba Fitness

Kurs Nr. 479

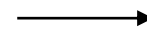
Leitung: Svetlana Borovikov
Ort: **Hardtturnhalle**
Zeit: **dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr**
Dauer: ab 20.09.22, 10 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 65,00 €, Jug. 33 €
TVE-Mitglieder 45,00 €, Jug. 23 €

Kurs Nr. 480

Leitung: Svetlana Borovikov
Ort: **Hardtturnhalle**
Zeit: **donnerstags, 19:15 - 20:00 Uhr**
Dauer: ab 22.09.22, 10 x 45 Min.

Kursgebühr: Nichtmitglieder 49,00 €, Jug. 25,00 €
TVE-Mitglieder 34,00 €, Jug. 17,00 €



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 09.11.2022 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 09.11.2022 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 09.11.2022 eingezogen, Gläubiger-ID: DE34TVE00000355444. Die Mandatsreferenznummer entspricht der jeweiligen Kurs-nummer.

Kontoinhaber: _____

IBAN: DE _____

BIC: _____

Bank: _____

Unterschrift/Datum: _____