

## 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. 532A

Leitung: Alexandra Zandt  
Ort: Gymnastikraum der Hardtturnhalle  
Zeit: dienstags, 17:00 - 18:15 Uhr  
Dauer: ab 09.01.24

**5 x 1 Stunde**

Kursgebühr: Nichtmitglieder 45 €  
TVE-Mitglieder 36 €

#### Kurs. Nr. 532B

Leitung: Alexandra Zandt  
Ort: Gymnastikraum der Hardtturnhalle  
Zeit: dienstags, 17:00 - 18:15 Uhr  
Dauer: ab 09.04.24

**10 x 1 Stunde**

Kursgebühr: Nichtmitglieder 90 €  
TVE-Mitglieder 72 €

### Hatha Yoga nur online

#### Kurs. Nr. 533

Leitung: Alexandra Zandt  
Zeit: donnerstags, 18:15 - 19:15 Uhr  
Dauer: ab 11.01.24

**5 x 1 Stunde**

Kursgebühr: Nichtmitglieder 30 €  
TVE-Mitglieder 20 €

**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](mailto:gesundheitsport@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. 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 2024**



## Gesundheitssport

### **Fit und Gesund**

- Optimales Fitnessstraining 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. 522**

Leitung: Nicole Meier  
Ort: Gymnastikraum der Hardtschule  
Zeit: dienstags, **9:00 - 10:00 Uhr**  
Dauer: ab 09.01.24, 12 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 66,00 €  
TVE-Mitglieder 48,00 €

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

#### **Kurs Nr. 523**

Leitung: Simone Nagel  
Ort: Gymnastikraum der Hardtschule  
Zeit: mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr  
Dauer: ab 10.01.24, 12 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 66,00 €  
TVE-Mitglieder 48,00 €

### **Nordic Walking\***

#### **Kurs Nr.524**

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 11.01.24 jeweils 10 x 1,5 Stunden

Kursgebühr: Nichtmitglieder 60,00 €  
TVE - Mitglieder 42,00 €

## Gesundheitssport

### **Moderne Funktionsgymnastik**

#### **Kurs Nr. 525**

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

Leitung: Katharina Firsov  
Ort: Gymnastikraum der Hardtschule  
Zeit: mittwochs,  
8:15 - 9:15 Uhr  
Dauer: ab 10.01.24, 12 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 66,00 €  
TVE-Mitglieder 48,00 €

### **Gehirnfitness**

#### **Kurs Nr. 526**

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 Hardtschule  
Zeit: mittwochs, 9:35 - 10:35 Uhr  
Dauer: **ab 17.01.24, 10 x 1 Stunde**

Kursgebühr: Nichtmitglieder 55,00 €  
TVE-Mitglieder 40,00 €

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

#### **Kurs Nr. 527**

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: Jenny-Ly Zieker/Silvia Hagedorn  
Ort: Gymnastikraum der Hardtschule  
Zeit: donnerstags, 19:05 - 20:05 Uhr  
Dauer: ab 11.01.24, 12 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 66,00 €  
TVE-Mitglieder 48,00 €

## Gesundheitssport

### **Fit-Mix**

#### **Kurs Nr. 528**

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 12.01.24, 10 x 1 Stunde**

Kursgebühr: Nichtmitglieder 55,00 €  
TVE-Mitglieder 40,00 €

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

#### **Kurs Nr. 529**

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 12.01.24, 12 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 66,00 €  
TVE-Mitglieder 48,00 €

### **Zumba Fitness**

#### **Kurs Nr. 530**

Leitung: Svetlana Borovikov  
Ort: Hardtturnhalle  
Zeit: **dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr**

Dauer: ab 09.01.24, 12 x 1 Stunde  
Kursgebühr: Nichtmitglieder 84,00 €, Jug. 42 €  
TVE-Mitglieder 60,00 €, Jug. 30 €

#### **Kurs Nr. 531**

Leitung: Svetlana Borovikov  
Ort: Hardtturnhalle  
Zeit: **donnerstags, 19:15 - 20:00 Uhr**

Dauer: ab 11.01.24, 12 x 45 Min.  
Kursgebühr: Nichtmitglieder 69,50 €, Jug. 35,00 €  
TVE-Mitglieder 52,00 €, Jug. 26,00 €



## 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 27.02.2024 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 27.02.2024 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 27.02.2024 eingezogen, Gläubiger-ID: DE34TVE00000355444. Die Mandatsreferenznummer entspricht der jeweiligen Kurs-nummer.

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

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

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

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

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