

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

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. 533B

Leitung: Alexandra Zandt
Zeit: donnerstags, 18:15 - 19:15 Uhr
Dauer: ab 11.04.24

10 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 60 €
TVE-Mitglieder 40 €

**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-egersbach.de
www.tv-egersbach.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.



GEMEINSAM IM VEREIN



TV Ebersbach

Gesundheitsprogramm

April - Juli 2024

GYMWELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.

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. 534

Leitung: Nicole Meier
Ort: Gymnastikraum der Harthschule
Zeit: dienstags, **9:00 - 10:00 Uhr**
Dauer: ab 30.04.24, 8 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 44,00 €
TVE-Mitglieder 32,00 €

Fit und Gesund - Ganzkörperkräftigung*

Kurs Nr. 535

Leitung: Simone Nagel
Ort: Hardtturnhalle
Zeit: mittwochs, **17:45 - 18:45 Uhr**
Dauer: ab 24.04.24, 9 x 1 Stunde

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

Nordic Walking*

Kurs Nr.536

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 25.04.24 jeweils 8 x 1,5 Stunden

Kursgebühr: Nichtmitglieder 40,00 €
TVE - Mitglieder 28,00 €

Gesundheitssport

Moderne Funktionsgymnastik

Kurs Nr. 537

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

Leitung: Katharina Firsov
Ort: Gymnastikraum der Harthschule
Zeit: mittwochs,
8:15 - 9:15 Uhr

Dauer: ab 24.04.24, 9 x 1 Stunde

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

Gehirnfitness

Der Kurs findet wieder ab September statt!

Ganzkörperkräftigung - sanft u. effektiv

Kurs Nr. 538

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 Harthschule
Zeit: donnerstags, **19:00 - 20:00 Uhr**
Dauer: ab 25.04.24, 8 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 44,00 €
TVE-Mitglieder 32,00 €



GEMEINSAM IM VEREIN

Gesundheitssport

Fit-Mix

Kurs Nr. 539

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 26.04.24, 9 x 1 Stunde

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

Fit und Gesund* (Bodyworkout)

Kurs Nr. 540

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 26.04.24, 8 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 44,00 €
TVE-Mitglieder 32,00 €

Zumba Fitness

Kurs Nr. 541

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

Dauer: ab 23.04.24, 9 x 1 Stunde

Kursgebühr: Nichtmitglieder 63,00 €, Jug. 32 €
TVE-Mitglieder 45,00 €, Jug. 23 €

Kurs Nr. 542

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

Dauer: ab 25.04.24, 9 x 45 Min.

Kursgebühr: Nichtmitglieder 52,50 €, Jug. 26,00 €
TVE-Mitglieder 41,00 €, Jug. 21,00 €



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 03.06.2024 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 03.06.2024 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 03.06.2024 eingezogen, Gläubiger-ID: DE34TVE00000355444. Die Mandatsreferenznummer entspricht der jeweiligen Kurs-nummer.

Kontoinhaber: _____

IBAN: DE _____

BIC: _____

Bank: _____

Unterschrift/Datum: _____