

BiB **Babys in Bewegung mit allen Sinnen** Eltern - Kind – Kurs

In unserem Kurs werden wir die Babys in ihrer Entwicklung unterstützen und sie die Welt mit allen Sinnen erforschen lassen. Das gemeinsame angeleitete Spielen und Bewegen ist hier von großer Bedeutung und ein wichtiger Erfahrungsschatz für seine soziale, geistige, sprachliche und körperliche Entwicklung.

Kurs 1: ab 15 Monate 14:30 - 16:30 Uhr

10 Termine: Freitags:		
(à 120 Min)	15./29.	April 2016
	13.	Mai 2016
	03./10./17./24.	Juni 2016
	01./08./15.	Juli 2016

Kursgebühr: 70,00 € (Mitglieder)
(je Kurs) 90,00 € (Nichtmitglieder)

Kursleiterin: Martina Wenger

Fight4Fun

Unser Fitnessprogramm für alle, die ihre Leistungsfähigkeit durch intensives Training erhöhen wollen. Ausdauer, Kraft und Kondition werden verbessert und der Fettstoffwechsel angeregt. Energische und schweißtreibende Bewegung gehören in unserer Stunde genauso dazu wie schnelle rhythmische Musik.

Mit Schlägen, Tritten und Kicks, die immer absichtlich ins Leere zielen, könnt ihr euch so richtig auspowern und abregieren.

Let´s Fight and have Fun!!!

10 Termine: Donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr		
(à 60 Min)		
	14./21./28.	April 2016
	09./16./23./30.	Juni 2016
	07./14./21.	Juli 2016

Kursleiterin: Daniela Weber

Kurse*



im TSV

**Neue Termine
ab April 2016!**

BiB - Babys in Bewegung
Bodystyle
Fight4Fun
Step&Stretch
Yoga

Preise:

10 x à 60 Min	50,00 € (Mitglieder)
	80,00 € (Nichtmitglieder)
14 x à 60 Min (Yoga)	70,00 € (Mitglieder)
	112,00 € (Nichtmitglieder)
10 x à 120 Min (BiB)	70,00 € (Mitglieder)
	90,00 € (Nichtmitglieder)

Studi-Preise: 50 % off !!!

Nur für Azubis, Studierende und Schüler (ab 18 Jahren)

Verbindliche Anmeldung (per Post oder Mail) an:

TSV Münchingen 1925 e.V.
Kornwestheimer Straße 15
70825 Korntal-Münchingen
Kurse@tsv-muenchingen.de

*Kursprogramm – kein ständiges Angebot
Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich!

Verbindliche Anmeldung (per Post oder Mail) an:

TSV Münchingen 1925 e.V.
Kornwestheimer Straße 15
70825 Korntal-Münchingen

Ab April 2016!

Kurse@tsv-muenchingen.de

(bitte in Blockschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Geburtsdatum/Name Kind (BiB-Kurse): _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

- Kurs: o BiB Kurs 1 (ab 15 Mon/Fr 14:30-16:30 Uhr)
o Bodystyle (Mo 18:45-19:45 Uhr)
o Fight4Fun (Do 19:00-20:00 Uhr)
o ~~Step&Stretch~~ **ENTFÄLLT**
o Yoga – Kurs 1 (Di 18:00-19:00 Uhr)
o Yoga – Kurs 2 (Di 19:15-20:15 Uhr)

TSV-Mitglied: o Nein o Ja

Studi-Preis (Nachweis beifügen): o Ja

IBAN: _____

Bank: _____

Unterschrift: _____

Mit der Absendung meiner Anmeldung erteile ich die Einzugsermächtigung für das angegebene Konto, damit der Rechnungsbetrag für die Kursteilnahme eingezogen werden kann.

Bei einer Absage später als 7 Tage vor Kursbeginn kann die Teilnahmegebühr leider nicht mehr zurückerstattet werden. Gerne kann ein Vertreter teilnehmen.

Bodystyle

Wir wollen unsere Figur verbessern, Fett verbrennen und die Ausdauer der Muskeln stärken. Die Bewegungen pro Muskelgruppe werden dabei öfter wiederholt als zum Beispiel beim Kraftsport. Vorrangiges Ziel des Trainings ist es, die Form der Muskeln und das gesamte Erscheinungsbild zu verbessern. Und richtig Spaß macht das durch Unterstützung mit passender Musik.

10 Termine: Montags 18:45 - 19:45 Uhr
(à 60 Min)

18./25. April 2016
02. Mai 2016
06./13./20./27. Juni 2016
04./11./18. Juli 2016

Kursleiterin: Daniela Weber

Step&Stretch

(Kurs fällt krankheitsbedingt aus)

30 Minuten Step-Aerobic zu motivierender Musik für mehr Ausdauer und danach 30 Minuten ausgiebiges Stretching zur Steigerung der Beweglichkeit und Verbesserung der Balance.

10 Termine: Donnerstags 20:15 - 21:15 Uhr
(à 60 Min)

14./21./28. April 2016
09. Mai 2016
07. Juli 2016

Entfällt!



Yoga

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung – und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Wer Yoga über einen längeren Zeitraum regelmäßig übt, wird positive Veränderungen in seiner Gesundheit, seiner physischen und psychischen Stabilität und vor allem in seinem Energiehaushalt verspüren. Yoga-Übende werden gelassener, fröhlicher und sind voller Schwung und Energie.

14 Termine: Kurs 1
(à 60 Min) Dienstags 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs 2
Dienstags 19:15 - 20:15 Uhr

05./12./19./26. April 2016
03./10. Mai 2016
07./14./21./28. Juni 2016
05./12./19./26. Juli 2016

Kursleiterin: Katrin Andelfinger