

Neu beim Turnverein:

Aerobic / Step Aerobic

10 Übungsstunden á 60 Minuten

Schnupperstunde: Mittwoch, 13.09.2017 19:30 – 20:30 Uhr im Rathaussaal

Beginn des 10er Kurses: Mittwoch, 20.09.2017

Kursleiterin: Sandy Lukac

Mitzubringen sind Sportkleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch

Kosten für Vereinsmitglieder: 20 Euro

für Nichtmitglieder: 45 Euro

Die Kursgebühren sind beim ersten Training zu bezahlen.

Bei Interesse an der Schnupperstunde bitte anmelden **bis zum 10.09.2017**
bei Gabi Steegmüller telefonisch unter 09373-4296 oder per E-Mail unter
juergensteegmueller@web.de



Turnverein Weilbach

Kursangebote

ab Herbst 2017

Zertifiziertes Gesundheitstraining

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining für Frauen und Männer

10 Trainingseinheiten á 60 Minuten
immer montags von 19 – 20 Uhr im Rathaussaal

Beginn: 25.09.2017

Kursleiter: Wolfgang Fischer

Kosten: 60 Euro pro Teilnehmer
(inklusive Teilnahmebestätigung zur Erstattung der Kursgebühr durch die
Krankenkasse)

Mitzubringen sind Sportkleidung, Sportschuhe, Matte und Handtuch

Anmeldung **bis zum 10.09.2017** bei Gabi Steegmüller telefonisch unter
09373-4296 oder per E-Mail unter juergensteegmueller@web.de

Interessierte gesucht!

Ein weiterer Kurs kann ab 20 Uhr angeboten werden (bei Interesse auch
nur für Männer).

Während einer Schnupperstunde können Interessierte einen Einblick in
eine Trainingseinheit erhalten.

Im Anschluss kann dieser Kurs mit 10 Trainingseinheiten á 60 Minuten
absolviert werden.

Interessierte können sich gern unter den Kontaktdaten von Gabi
Steegmüller melden.

Pilates

10 Übungsstunden á 60 Minuten

Schnupperstunde: Dienstag, 12.09.2017 von 19 – 20 Uhr in der Sporthalle

Beginn des 10er Kurses: Dienstag, 19.09.2017

Kursleiterin: Evi Scharf (Pilates-Trainerin)

Mitzubringen sind Sportkleidung, dicke Socken, Handtuch

Kosten für Vereinsmitglieder: 15 Euro

für Nichtmitglieder: 35 Euro

Die Kursgebühren sind beim ersten Training zu bezahlen.

Bei Interesse an der Schnupperstunde bitte anmelden **bis zum 10.09.2017**
bei Gabi Steegmüller telefonisch unter 09373-4296 oder per E-Mail unter
juergensteegmueller@web.de

Yoga

Übungen und Atemtechniken werden unter Anleitung trainiert. Im Laufe der
Zeit verbessern sich dadurch Körperhaltung, Balance, die bewusste
Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie die Fähigkeit zur Entspannung
und Konzentration.

Die 10er Kurse finden immer donnerstags im Rathaussaal statt.

Kursleiterin: Monika Jacob

Wer Interesse hat oder schnuppern will, meldet sich bitte bei
Carmen Mauder telefonisch unter 09373-2388 oder per E-Mail
unter cmc-mauder@gmx.de