

Kostenpflichtige Kursangebote beim TV Feldkirchen --- Schuljahr 2019/20 ---

Folgende Kurse aus dem Bereich Gesundheitssport, Gymnastik und Tanz – **für Vereinsmitglieder, Nichtmitglieder und Wiedereinsteiger** (alle Kurse sind auch unter dem Jahr für Neueinsteiger buchbar, der Preis wird angepasst) - werden angeboten:

1. **Zumba® mit Beate Maier für Jugendliche und Erwachsene**

Komm zu einer kostenlosen Schnupperstunde und lass Dich von der coolen Musik mitreißen. Du hast viel Spaß mit einfachen dance moves und trainierst ganz nebenbei mit effektiven Fitnessübungen den ganzen Körper. Die Intensität des Trainings bestimmst Du selbst. Mit Zumba® kannst Du deine individuellen Trainingsziele schnell und effektiv erreichen.

Preis: 100 € für TV Mitglieder, 200 € für Nichtmitglieder
25 € für Jugendliche bis 18 Jahre (TV Mitglieder),
ein Geschwister 12,50 €, weitere Geschwister kostenlos
Sonderpreis: 150 € für die Teilnahme an zwei Kursen für Erwachsene TV Mitglieder (gilt auch in Kombination mit STRONG by Zumba™), Teilnahme an drei Kursen und mehr 175€
37,50€ für Jugendliche bis 18 Jahre die an zwei Zumba® Kursen teilnehmen

1. **Dienstags: Zumba®**

Wann? dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr, ab dem 03. September 2019 bis Anfang August 2020
Wo? KUS, Halle 2

2. **Freitags: Zumba®**

Wann? freitags von 19.00 bis 20.00 Uhr, ab dem 06. September 2019 bis Anfang August 2020
Wo? KUS, Halle 1

Besonderheiten:

- einzelne Hits aus den Charts
- Training häufig auch in den Ferien
- im Sommer trainieren wir bei schönem Wetter draußen

2. **STRONG by Zumba™ mit Beate für Männer und Frauen ab 16 Jahre**

Nimm an einem kostenlosen Probetraining teil und steigere deine Ausdauer und Kraft. Die Beats der Fitnessmusik motivieren Dich zu effektiven Übungen auch am Boden (z.B. Kniebeugen, auf der Stelle Laufen, Liegestütz). Du steuerst das Anspruchsniveau Deines Trainings selbst. So kannst Du mit STRONG by Zumba™ Deinen individuellen Trainingsplan konsequent realisieren.

2.1. **Dienstags** von 20.00 bis 21.00 Uhr, ab dem 03. September 2019 bis Ende Juli 2020
Wo? KUS, Halle 2

2.2. **Donnerstags** von 20.00 bis 21.00 Uhr, ab dem 05. September 2019 bis Ende Juli 2020
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle

Anmeldung und Info: Beate.Zumba@outlook.de

Zumba®, STRONG by Zumba® und die Zumba Fitness-Logos sind eingetragene Warenzeichen von Zumba Fitness, LLC, und werden unter Lizenz verwendet. www.zumba.com

3. La Kossa Fitness mit Ariane Fritzsche

Ari präsentiert ein neues Angebot: ein modernes African Dance Fitness Training, wo man Schritte zu modernen afrikanischen Stücken erlernt und dabei Koordination, Balance und Ausdauer trainiert und Selbstbewusstsein stärkt.

Wann? 26 x donnerstags von 20.00 bis 21.00 Uhr, ab dem 19. September 2019 bis Ende Mai 2020
Wo? KuS
Preis: 65 € für TV Mitglieder, 130 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: info@la-kossa.de, www.la-kossa.de, www.facebook.com/lakossa.fitness;

4. FIT MIT SCHWUNG mit Sabina Reicherseder **Training mit dem FLEXI-BAR geht in die Tiefe**

Wann? donnerstags von 16 bis 17 Uhr, ab dem 19. September 2019 bis Ende Juni 2020
(ausgenommen sind Ferien und Feiertage)
Wo? 3. Drittel Mangfallhalle
Preis: 80 € TV Mitglieder, 160 € Nichtmitglieder
Anmeldung: Sabina Reicherseder, Tel.: 08063/1764, sabina.reicherseder@tvfeldkirchen.de

5. FUNKTIONELLES FIGURTRAINING mit Sabina Reicherseder

Dieses Konzept sorgt dafür, dass wir die Alltagsaufgaben noch besser bewältigen und unsere Sportarten und Freizeitaktivitäten verletzungsfrei ausführen. Ein Ganzkörpertraining mit viel Spaß, das unser Wohlbefinden verbessert, unsere Figur formt und uns unseren jugendlichen Gang erhält.

5.1. Vormittags

Wann? dienstags von 8.45 bis 9.45 Uhr, ab dem 17. September 2019 bis zum 14. Juli 2020
(ausgenommen sind Ferien und Feiertage)
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle
Preis: 85€ TV Mitglieder, 170€ Nichtmitglieder

5.2. Nachmittags

Wann? donnerstags von 17 bis 18 Uhr, ab dem 19. September 2019 bis zum 16. Juli 2020
(ausgenommen sind Ferien und Feiertage)
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle
Preis: 85 € TV Mitglieder, 170 € Nichtmitglieder
Anmeldung: Sabina Reicherseder, Tel.: 08063/1764, sabina.reicherseder@tvfeldkirchen.de

Sonderpreis für die Teilnahme an beiden Kursen (dienstags und donnerstags):
125 € für beide Kurse TV Mitglieder; 250 € für beide Kurse Nichtmitglieder

6. BODY COMPACT mit Inge Zimmermann

Am Morgen trainieren wir zu flotter Musik mit abwechslungsreichen Übungen unseren ganzen Körper. Das Training wird im Wesentlichen von den Pilatesprinzipien beeinflusst und dient gezielt den Problemzonen.

Wann? donnerstags von 8.30 bis 9.30 Uhr, ab dem 5. September 2019
(30x genauere Termine bei Inge anfragen)
Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle
Preis: 75 € TV Mitglieder, 150 € Nichtmitglieder
Anmeldung: Neueinstieg jederzeit möglich, vorab anmelden bei Inge Zimmermann, Tel.: 08063/9298

7. PILATES mit Inge Zimmermann

Mit dieser sanften und gelenkschonenden Gymnastik verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Konzentration und Ausdauer. Jede Bewegung geht von einer starken Mitte, dem Powerhouse, aus. Am Abend nehmen wir uns genügend Zeit zum Dehnen und Entspannen.

Wann? dienstags von 19 bis 20 Uhr, ab dem 10. September 2019
(25x genauere Termine bei Inge anfragen)

Wo? Gymnastikraum Mangfallhalle

Preis: 62,50 € TV Mitglieder, 125 € Nichtmitglieder

Anmeldung: siehe oben, Neueinstieg jederzeit möglich, bitte vorher anmelden

8. FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING für Teilnehmer ab 14 Jahre mit Sabine & Team

Diese Stunde ist ein Klassiker. Sie vereint Elemente aus verschiedenen Angeboten, wie z.B. des Intervall- und des funktionellen Krafttrainings in einem Generationen übergreifenden Angebot. Anfänger und Junggebliebene trainieren individuell und flexibel nach dem Aufwärmen gemeinsam an 12 wechselnden Stationen Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Dabei wird alles, was die Halle zu bieten hat, eingesetzt. Dein Einsatz: Schweiß! Dein Ergebnis: Spaß!

Wann? freitags, von 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr, ab dem 20. September 2019 bis Ende Juni 2020
(ausgenommen Ferien, Feiertage und bei Hallensperren)

Wo? KuS

Preis: 80 €/120 € TV Mitglieder/Familie, 160 € Nichtmitglieder

Anmeldung und Info bei Sabine à Wengen-Gebhard am besten direkt in der Stunde oder E-Mail an:
wengengebhard@t-online.de

Allgemein zu den Kursen:

- Anmeldung: bei den Übungsleitern oder in den Stunden;
- Eine Schnupperstunde ist jederzeit auch im laufenden Kurs möglich;
- Alle Kurse sind auch unter dem Jahr für Neueinsteiger buchbar, der Preis wird angepasst;
- Bringen Sie bitte für alle Kurse bequeme Sportbekleidung und für die Halle geeignete Sportschuhe so wie Matte, Handtuch und Getränk mit.

Angebote der Sparte Gymnastik für Erwachsene Mitglieder des TV Feldkirchen ohne Zuzahlung – Schuljahr 2019/20:

1. Senioren Gymnastik: montags 15-16 Uhr, KuS, mit Hanni/Gitti/Inge
2. Damen Gymnastik: mittwochs 19-20 Uhr, KuS mit Gitti/Inge/Margit
3. Aerobic/Step: montags 20-21.30 Uhr, KuS mit Sabina
freitags 8.15 – 9.30 Uhr Gymnastikraum der Mangfallhalle mit Sabina
4. Funny Fitness: mittwochs 20-21 Uhr, Gymnastikraum der Mangfallhalle mit Ines
5. Happy Size: freitags 19-20 Uhr, Gymnastikraum in der Mangfallhalle, mit Ines

Kontakt und nähere Infos unter www.tvfeldkirchen.de/sparten/gymnastik.html