

KURSANGEBOT DES TV 1884 UNTERKOCHEN E.V.

FRÜHJAHR 2012

Kursanmeldungen:

Susanne Esswein-Danner

Telefon: 07361 - 96 18 33, Fax: 07361 - 96 18 35

E-Mail: susanne.esswein-danner@tv-unterkochen.de

Gebühren:

Nicht-Mitglieder: 36,00 €

TVU-Mitglieder: 23,00€

AOK-Mitglieder 29,50 €

Familienpassinhaber: ermäßigt

Step and Dance-Aerobic

Kondition, Kraft, Flexibilität und Koordination verbinden sowie Bewegung und Rhythmus mit viel Spaß an der Musik kombinieren - Let's dance!

Kurs-Nr.: 05/12

Beginn: 26.01.2012, 10 mal,
donnerstags, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr

Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum

Leitung: Melanie Sternberg, Trainerin C „Breitensport, Fitness und Gesundheit“

Fitness-Mix mit Rückenkräftigung

Eine abwechslungsreiche Ganzkörper-Gymnastik - u.a. mit Rückenkräftigung – die gleichermaßen Kondition, Kraft und Beweglichkeit verbessert.
Das Training eignet sich hervorragend als Skigymnastik.

Kurs-Nr.: 17/12

Beginn: 27.01.2012, 10 mal,
freitags, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum

Leitung: Boris Wallner, Übungsleiter B „Prävention“

„Cardio-fit“, schwungvoll gesund bleiben!

Das Kursprogramm „Cardio-fit“ ist ein Herz-Kreislauf-Programm für Neu-/Wiedereinsteiger.

Das Kursprogramm vermittelt ein ganzheitliches Bewegungsprogramm. Dabei kommen auch Körperwahrnehmungsübungen, Koordinationsschulung und Entspannungsübungen zum Tragen. Außerdem ein gesundheitsorientiertes, präventives Ausdauertraining.

Wenn Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen, dann nehmen Sie an unserem neuen Kursprogramm teil.

Kurs-Nr.: 19/12

Beginn: 22.02.2012, 10 mal,
mittwochs, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr

Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum

Leitung: Ingrid Honold, Übungsleiterin: „B-Lizenz/Prävention/Reha“

Nordic Walking

Ausdauerverbesserung und Kräftigung fast aller Muskelgruppen. Dieser Kurs ist auch geeignet für Risikopersonen in der Sekundärprävention (z.B. Übergewichtige, Venenkranke, Rheumatiker, Asthmatiker, ...)

Kurs-Nr.: 32/12

Beginn: 24.04.2012, 10-mal,
dienstags und donnerstags, ab 18.30 Uhr

Ort: Unterkochen Parkplatz Härtsfeldtrasse

Leitung: Brigitte Stütz, „NWTL“

Pilates

Unsere Pilatesübungen führen zu den gewünschten Wirkungen wie Stressreduzierung, mehr Körperbewusstsein und Lebensfreude. Kräftigungsübungen stärken die Muskeln und verbessern die Haltung.

Kurs-Nr.: 59/12

Beginn: 30.01.2012, 10 mal,
montags, 09.30 Uhr - 10.30 Uhr

Kurs-Nr.: 60/12

Beginn: 31.01.2012, 10 mal,
dienstags, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr

Ort: Sporthalle Unterkochen, Fitnessraum

Leitung: Martina Lechner, DTB-Kursleiterin „Pilates“