

Winter Spezial!

RückenFit: Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Körperwahrnehmung.

Faszientraining: Gezielte Übungen gegen Verklebungen des Bindegewebes.

Hatha Yoga: Balance und Harmonie zwischen Aktivität und Ruhe sowie Anspannung und Entspannung.

Vinyasa Yoga: Dynamische Yogapraxis, bei der Atem & Bewegung mit Musik verbunden werden.

Intervall/ Zirkel Training: Cardio- und Kraftübungen mit und ohne Kleingeräte.

Step / Body Workout: Training für Bauch, Beine und Po.

Body Art: Dynamische Verbindung aus dem Yoga, Faszientraining und Fitness.

Fit Mix: Ein Mix aus Kraft, Kondition und Koordination.

Kickboxen: Powervolles Ausdauer- und Krafttraining.
Fitnessboxen: Effektives Intervalltraining.

Movement: Energiegeladener Workshop mit Fokus auf Körperspannung und Beherrschung.

World Jumping: Zu beatstarker, aber auch rhythmischer Musik trainiert jeder auf einem eigenen Trampolin mit Haltegriff.

** Bei den WorldJumping Kursen sind die Plätze begrenzt, da die Trampoline von der Anzahl begrenzt sind!
Es wird eine gesonderte Anmeldung via einem Umfrage-Link geben, der ca. 24 Std. VOR dem Kurs per Mail zugesendet wird. Ausschließlich über diesen Link könnt ihr euch eintragen, wenn ihr Tags darauf dabei sein möchtet. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht! Wenn ihr euch eintragen konntet, seid ihr dabei!*



tsv.
weingarten
bewegt • vereint

**WINTER
Spezial!**
Kursplan

 **GEGGUS®
Sportpark**



Turn- und Sportverein 1880 e.V.
Weingarten (Baden)

Kanalstrasse 73
76356 Weingarten
Telefon: 0170-720 51 07
kurse@tsv-weingarten.de



www.tsv-weingarten.de



Kursplan, 18.12.-23.12.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					World Jumping 09.30 – 10.30 Uhr Halle oben Auraphelia	
				World Jumping 18.00 – 19.00 Uhr Halle oben Auraphelia		
		World Jumping 18.00 – 19.00 Uhr Halle oben Auraphelia	BodyArt 17.45 – 18.45 Uhr Halle oben Rebecca	Movement 18.15 - 19.15 Uhr Halle unten Wael		
	Fitnessboxen 19.30 - 21.00 Uhr Halle unten Atilla		Kickboxen (ab 16J) 19.30 - 21.00 Uhr Halle unten Atilla	Body Workout 19.15 - 20.15 Uhr Halle oben Anette		
Step/Body Workout 20.00 - 21.00 Uhr Halle oben Anette	Fit Mix 20.15 – 21.15 Uhr Halle oben Auraphelia					

Kursplan, 25.12.-30.12.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					Fitnessboxen 9.00 - 10.30 Uhr Halle unten Wael	
		BodyArt 09.00 – 10.00 Uhr Halle oben Rebecca	Hatha Yoga 09.00 – 10.15 Uhr Halle oben Myriam			
		RückenFit 10.30 – 11.30 Uhr Halle oben Myriam	RückenFit 10.30 – 11.30 Uhr Halle oben Myriam			
				RückenFit 16.30 – 17.30 Uhr Halle oben Myriam		
		World Jumping 18.00 – 19.00 Uhr Halle oben Auraphelia	BodyArt 17.45 – 18.45 Uhr Halle oben Rebecca	Movement 18.15 - 19.15 Uhr Halle unten Wael		
			Kickboxen (ab 16J) 19.30 - 21.00 Uhr Halle unten Atilla			

Kursplan, 01.01.-06.01.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		BodyArt 09.00 – 10.00 Uhr Halle oben Rebecca	BodyArt 09.00 – 10.00 Uhr Halle oben Rebecca	Easy-Flow Yoga 07.00 – 08.00 Uhr Halle oben Isabell		
		RückenFit 10.30 – 11.30 Uhr Halle oben Myriam		World Jumping 09.00 – 10.00 Uhr Halle oben Auraphelia		
			Vinyasa- Yoga 17.15 – 18.15 Uhr Halle oben Isabell			
	World Jumping 19.00 – 20.00 Uhr Halle oben Auraphelia	World Jumping 18.00 – 19.00 Uhr Halle oben Auraphelia	Faszientraining 18.25 – 19.25 Uhr Halle oben Tanja	Movement 18.15 - 19.15 Uhr Halle unten Wael		
	Fitnessboxen 19.30 - 21.00 Uhr Halle unten Atilla		Kickboxen 19.30 - 21.00 Uhr Halle unten Atilla			
	Fit Mix 20.15 – 21.15 Uhr Halle oben Auraphelia		World Jumping 19.45 – 20.45 Uhr Halle oben Auraphelia			

Winter Spezial!

Mehr Abwechslung - mehr Spaß! Mach mit und sei dabei bei unserem **Winter Spezial**.

Vom **18.12.23.-06.01.24** kannst Du alle angebotenen Kurse* besuchen.

Von zahlreichen Workouts aus dem Fitness- und Rückenschulbereich, konditionell anspruchsvollem Fitnessboxen bis hin zu Yoga ist sicher für jeden das Richtige dabei.

Bei diesem Spezial hat man die Möglichkeit in Kurse zu Schnuppern und alles auszuprobieren. Spaß ist garantiert.

Genauere Infos zur Anmeldung findest Du auf unserer Website www.tsv-weingarten.de

Die Kursgebühr beträgt 25,- EUR / Mitglieder und 45,- EUR / Nicht-Mitglieder

Bei Fragen kontaktiere bitte unsere Kursmanagerin Myriam Schira, kurse@tsv-weingarten.de, Tel. 0170-720 51 07

**Änderungen vorbehalten, den jeweils aktuellen Stand finden Sie unter www.tsv-weingarten.de

* Bei den WorldJumping Kursen gibt es eine Ausnahme, da die Trampoline von der Anzahl begrenzt sind! Es wird eine gesonderte Anmeldung via Umfrage-Link geben.