

Kursangebote ab Januar 2014

Fit und aktiv durch Tanzen:

Geselliges Tanzen in fröhlicher Runde von einfacher Folklore bis hin zum Gesellschaftstanz.

Tag: Montag ab 13.01.2014
Uhrzeit: 15.30 – 17.00 Uhr, Sporthalle Rot
Dauer: 10 Treffen
Kosten: Mitglieder 20,00 €
Nichtmitglieder 25,00 €
Kursleitung & Anmeldung: Ursula Wohnhaas, ☎ 08395 2450
oder per E-Mail: tsv@tsv-rot.de

Line Dance – Anfänger:

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien manchmal auch im Kreis vor- und nebeneinander tanzen. Die Choreographie der Tänze passt zur Musik, die meist aus der Richtung Country und Pop kommt.

Tag: Dienstag ab 04.02.2014
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr, Sporthalle Rot
Dauer: 6 Treffen
Kosten: Mitglieder 24,00 €
Nichtmitglieder 36,00 €
Kursleitung & Anmeldung: Ursula Wohnhaas, ☎ 08395 2450
oder per E-Mail: tsv@tsv-rot.de

Funktionsgymnastik mit Kleingeräten:

Ein Training, das besonders die Rücken- und Tiefenmuskulatur anspricht.



Tag: Samstag ab 15.03.2014
Uhrzeit: 09.30 – 10.30 Uhr, Sporthalle Rot
Dauer: 8 Treffen
Kosten: Mitglieder 32,00 €
Nichtmitglieder 48,00 €
Kursleitung: Gunda Wiest ☎ 0 73 52 3367
Anmeldung: Marlies Schwarzbart, ☎ 0 83 95 1869
oder per E-Mail: tsv@tsv-rot.de

Pilates für Fortgeschrittene:

Pilates kräftigt das Körperzentrum, steigert die Beweglichkeit und verbessert die Haltung. Es ist eine effiziente Mischung aus Körpertraining und Stretching.

Tag: Donnerstag ab 16.01.2014
Uhrzeit: 9.50 – 10.50 Uhr, Sporthalle Rot
Dauer: 12 Treffen
Kosten: Mitglieder 48,00 €
Nichtmitglieder 72,00 €
Kursleitung & Anmeldung: Adelinde Bek ☎ 08395 7800
oder per E-Mail: tsv@tsv-rot.de

Anfänger Nordic Walking:

Tag: Freitag 14.03./21.03./28.03.2014
Uhrzeit: 16.00 Uhr, Parkplatz Sporthalle Rot
Dauer: 3 Treffen
Kosten: Mitglieder 15,00 €
Nichtmitglieder 20,00 €
Leihgebühr Stöcke: 2,00 € je Abend
Kursleitung & Anmeldung: Johanna Martin, ☎ 08395 1260
oder per E-Mail: tsv@tsv-rot.de

Fitnessnachmittag:

Tag: Samstag 05.04.2014
Uhrzeit: ab 15:00 Uhr in der Sporthalle Rot
Folgende Angebote können besucht werden:

- Line-Dance,
- Zirkeltraining
- Pilates
- Zumba,
- Drums-Alive,
- Dance-E-Motion

Nähere INFOS erscheinen zu gegebener Zeit im Gemeindeblatt.

Zirkel- und Intervalltraining neu entdecken:

Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte, Alltagsmaterialien oder dem bloßen Körpergewicht verspricht der heutige Zirkel ein spaßbringendes und abwechslungsreiches Training zu werden. Das Zirkel- und Intervalltraining ist extrem zeitsparend und macht dennoch die Muskulatur des ganzen Körpers im Schnelldurchgang fit.

Tag: Mittwoch ab 12.03.2014
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr, Sporthalle Rot
Dauer: 8 Treffen
Kosten: Mitglieder 32,00 €
Nichtmitglieder 48,00 €
Kursleitung: Nadja Sliadja
Anmeldung: Marlies Schwarzbart, ☎ 08395 1869
oder per E-Mail: tsv@tsv-rot.de

Cardio-Workout:

In diesem Kurs wollen wir mit Hilfe von einfachen Step-Aerobic-Grundsritten unsere Kondition verbessern, die Fettverbrennung ankurbeln, gezielt unserer Muskulatur kräftigen und das Herz-Kreislaufsystem intensiv trainieren. Zu dynamischer Musik, mit und ohne Hilfsggeräte, wie Kurzhanteln, Tube etc. wird das Workout ergänzt.

Tag: Mittwoch ab 15.01.2014
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr, Sporthalle Rot
Dauer: 6 Treffen
Kosten: Mitglieder 24,00 €
Nichtmitglieder 36,00 €
Kursleitung: Corinna Wobig
Anmeldung: Marlies Schwarzbart, ☎ 0 83 95 1869
oder per E-Mail: tsv@tsv-rot.de



Mit dem Pluspunkt gekennzeichnete Kurse können von den gesetzlichen Krankenkassen nach §20 SGB V erstattet werden. Bitte informieren sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Fit aktiv durch Tanzen!

www.tsv-rot.de