

Gesundheitssportkurse 2018 / 2019



1. Vorsitzender:
Oliver Borsdorf
Schulstr. 4
89180 Berghülen

Anmeldung:
Sabine Nübling
Telefon 07333 954834

Kursangebote für Mitglieder und Nichtmitglieder

Rückentraining – sanft und effektiv:

Gezielte Kräftigungsübungen zur Stärkung von Rücken und Muskulatur, Dehnungsübungen und Entspannung mit Musik.

Termin: montags, 18.00 – 19.00 Uhr
Kursdauer: 12 Einheiten
Gebühr: € 3,50/€ 5,50 pro Einheit
Ort: Gymnastikraum Sportheim
KL: Monika Widmann, B-Lizenz

Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv

Schwerpunkt Bauch, Beine und Po kräftigen, dehnen und entspannen mit Musik.

Termin: dienstags, 9.30 – 10.30 Uhr
Kursdauer: 12 Einheiten
Gebühr: € 2,50/€ 5,00 pro Einheit
Ort: Gymnastikraum Sportheim
KL: Monika Widmann, B-Lizenz

Strong

Strong ist ein hoch intensives Training, das musikalisch begleitet wird, sodass du es bis zur letzten Wiederholung und vielleicht noch etwas weiter schaffst. Geh an deine Grenzen und trainiere deinen Körper, mit motivierenden Beats. Für Männer sehr zu empfehlen!!

Termin: freitags, 20.00 – 21.00 Uhr
Kursdauer: 12 Einheiten
Gebühr: € 2,50/€ 5,00 pro Einheit
Ort: Gymnastikraum Sportheim
KL: Alina Fischer, C-Lizenz

Kursangebote für Mitglieder und Nichtmitglieder

Stressbewältigung mit Dehnen und Entspannen – 1 Kurs ungerade Wochen

In diesem Kurs werden gezielt Vorder- und Rückseite des Körpers gedehnt um Verspannungen vorzubeugen bzw. zu lösen

Termin: mittwochs, 9.00 – 10.00 Uhr
Kursdauer: 8 Einheiten
Gebühr: € 2,50/€ 5,00 pro Einheit
Ort: Gymnastikraum Sportheim
KL: Regine Schöll, B-Lizenz

Stressbewältigung mit Dehnen und Entspannen – 2 Kurs gerade Wochen

Termin: mittwochs, 18.45 – 19.45 Uhr
Kursdauer: 5 Einheiten
Gebühr: € 2,50/€ 5,00 pro Einheit
Ort: Auhalle
KL: Regine Schöll, B-Lizenz

Aqua-Fitness:

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wird gesteigert und die Entspannung gefördert. Aquafitness ist für jedes Alter geeignet. Für alle, die Spaß haben sich im Wasser zu bewegen um fit zu bleiben.

Termin: donnerstags, 14.30 – 15.15 Uhr
Kursdauer: 10 Einheiten
Gebühr: € 3,50/€ 5,00 pro Einheit
+ 10-Karte € 30,00
Ort: Gasthof zum Ochsen
KL: Bianca Schmidt

Zumba®

Bewegen mit Ganzkörpertraining auf Musik

Termin: dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Kursdauer: 12 Einheiten
Gebühr: € 2,50/€ 5,00 pro Einheit
Ort: Gymnastikraum Sportheim
KL: Alina Fischer, C-Lizenz

Ganzjahresangebote für Vereinsmitglieder Erwachsene

Step und Body Power:

Fitnessgymnastik für alle Junggebliebenen, ein Mix aus Gymnastik, Aerobic und Pilates

Termin: montags, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Auhalle
ÜL: Tatjana Bischler

Jedermann turnen:

Für Männer, die Spaß an Bewegung, Gymnastik, Ballspiel und gemeinsamen Aktivitäten haben.

Termin: montags, 20.00 – 21.30 Uhr
Ort: Auhalle
ÜL: Hans Kast/Jürgen Schöll, C-Lizenz
Ernst Kast/Hans Kukofka

Damengymnastik:

Für alle, die sich mit Ganzkörperkräftigung und Bewegungsspielen fit halten wollen.

Termin: mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr
Ort: Auhalle
ÜL: Tatjana Bischler

Yoga:

Yoga als Entspannungstechnik, Training für den Bewegungsapparat, Koordination und Gleichgewichtsübungen.

Termin: dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Auhalle
ÜL: Brigitte Dick, B-Lizenz

Fit bis ins hohe Alter:

Ein Bewegungsangebot für alle die fit und beweglich bleiben wollen.

Termin: mittwochs, 18.45 – 19.45 Uhr
Ort: Gymnastikraum Sportheim
ÜL: Brigitte Dick, B-Lizenz

Walking/Nordic-Walking:

Termin: dienstags, 18.30 Uhr
Treffpunkt: Auhalle
Ansprechpartnerin: Hildegard Mayer



Ganzjahresangebote für Vereinsmitglieder

Kinder und Jugendliche

Eltern-Kind-Turnen:

Zwerge ab ca. 1½ Jahren:

vielseitiges Bewegungsangebot an Klein- und Großgeräten.

Termin: donnerstags, 15.00-16.00 Uhr

Ort: Auhalle

ÜL: Anja Frank

Vorschulturnen ab ca. 4 Jahren:

Bewegen an Gerätelandschaften, Singen und Turnen.

Termin: N/N

Ort: Auhalle

ÜL: Rowena Oesterle/Anja Frank

Kinderturnen Klasse 1 - 4:

Bewegung und Spiele mit Groß- und Kleingeräten.

Termin: dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Auhalle

ÜL: Antje Dick

Kinderturnen ab Klasse 5:

Trainieren an Groß und Kleingeräten.

Termin: dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Auhalle

ÜL: Sabine Nübling, C-Lizenz
Martina Vollmaier

Kindertanz

**Rhythmus, Gymnastik und Tanz nach Musik
für 6 - 8-jährige:**

Termin: donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Auhalle

ÜL: Alina Fischer, C-Lizenz



AOK
Die Gesundheitskasse.

ProFit
Das Prämienprogramm
der AOK Baden-Württemberg

Gesundheit lohnt sich.

Egal, ob Sie im Fitness-Studio trainieren, regelmäßig für Impfungen oder Check-ups zum Arzt gehen oder sich eine professionelle Zahnreinigung gönnen: Dafür gibt es von uns Punkte, die Sie sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen können.

Jetzt anmelden und mitmachen: auf aok-profit.de oder telefonisch bei Ihrem AOK-DirektService unter 0731 37846875

AOK – Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach



GEMEINSAM IM VEREIN



Fit bleiben!

TSV Berghülen e.V.

**Gesundheits-
Kurse
2018/2019**

