

### Kurs 1: Salsation®

Freitags 20:00 – 21:00 Uhr  
Kursleitung: Sandra Bahlbusch

Salsation ist ein in Deutschland noch relativ neues Dance-Fitness- Workout Programm und wurde von Alejandro Angulo aus Venezuela kreiert:  
Eine Mischung aus den Begriffen „SALSA“ was den knalligen Mix aus den unterschiedlichsten Stilen, Rhythmen und Kulturen beschreiben soll und „SENSATION“: das Gefühl der Lebensfreude. Probier es aus und überzeuge Dich selbst.

### Kurs 2: Drums Alive®

Dienstags 19:00 – 20:00 Uhr  
Kursleitung: Elena Meyer

Drums Alive® verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® ist für jung und alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, unter anderem Förderung der Durchblutung und der Sensomotorik sowie Stress- und Aggressionsabbau.

### Kurs 3: Energy Dance®

Dienstags 18:00 – 19:00 Uhr  
Kursleitung: Stephanie Böse

Energy Dance® ist ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu abwechslungsreicher Musik und das ganz ohne Choreographie – frei nach dem Motto: Raus aus dem Kopf – rein in den Körper.  
Jeder kann mitmachen – unabhängig von Geschlecht, Alter, Bewegungserfahrung und Kondition.

### Kurs 4: Rückenschule KddR

Montags 19:00 – 20:00 Uhr  
Kursleitung: Ingrid Dietz

Neue Rückenschule nach KddR – Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Vorbeugung von Haltungs- und Rückenproblemen sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag und Entspannung. Ziel des Kurses ist, den Rücken für den Alltag fit zu machen.  
Dieser Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

### Kurs 5: Rückenschule KddR

Mittwochs 17:30 – 19:00 Uhr  
Kursleitung: Ingrid Dietz

Neue Rückenschule nach KddR – Herz-Kreislauftraining bzw. ein präventives Ausdauertraining für Frauen und Männer. Wenn Sie viel sitzen, selten zu Fuß gehen oder sich einfach nur bewegen wollen, sind Sie hier richtig.

### Kurs 6: Bauch-Beine-Po

Dienstags 08:30 – 09:30 Uhr  
Kursleitung: Waltraud Meyer

Bauch-Beine-Po ist ein Intensivtraining für Problemzonen. Zur besseren Muskeldefinition wird hier die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur gestärkt, aber auch die Muskulatur von Rücken und Armen werden mittrainiert.  
Gekoppelt mit einem beginnenden Ausdauerprogramm zur Aufwärmung ist es ein idealer Start in den Tag!

### Kurs 7: Rückenschule 1

Montags 16:45 – 17:45 Uhr  
Kursleitung: Waltraud Meyer

Verbesserung der Motorik und der Körperhaltung, Kräftigung der stabilisierenden Gelenkmuskulatur, Förderung der Dehnfähigkeit und Entspannung.

### Kurs 8: Rückenschule 2

Montags 17:50 – 18:50 Uhr  
Kursleitung: Waltraud Meyer

Kursinhalt siehe Kurs 7

### Kurs 9: Rückenschule 1

Donnerstags 09:30 – 10:30 Uhr  
Kursleitung: Marie Luise Grimm

Rücken-Fit (präventive Wirbelsäulengymnastik)

### Kurs 10: Rückenschule 2

Donnerstags 10:45 – 11:45 Uhr  
Kursleitung: Marie Luise Grimm

Kursinhalt siehe Kurs 9

### Kurs 11: movedo®

Dienstags 10:00 – 11:00 Uhr  
Kursleitung: Waltraud Meyer

movedo® „Das ganzheitliche Bewegungskonzept“  
Bewegungskombinationen aus Yoga, Qi Gong, Pilates, Rückentraining und Meridiandehnung.

## Anmeldung Kurs-Programm 2018

Name:..... Vorname:.....

PLZ:..... Ort:..... Straße:.....

Telefon:..... mail:.....

- |                                 |                   |                     |                                  |                |                       |
|---------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------------------|----------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> Kurs 1 | „Salsation®“      | Freitags 20:00 Uhr  | <input type="checkbox"/> Kurs 7  | Rückenschule 1 | Montags 16:45 Uhr     |
| <input type="checkbox"/> Kurs 2 | „Drums Alive®“    | Dienstags 19:00 Uhr | <input type="checkbox"/> Kurs 8  | Rückenschule 2 | Montags 17:50 Uhr     |
| <input type="checkbox"/> Kurs 3 | „Energy Dance®“   | Dienstags 18:00 Uhr | <input type="checkbox"/> Kurs 9  | Rückenschule 1 | Donnerstags 09:30 Uhr |
| <input type="checkbox"/> Kurs 4 | Rückenschule KddR | Montags 19:00 Uhr   | <input type="checkbox"/> Kurs 10 | Rückenschule 2 | Donnerstags 10:30 Uhr |
| <input type="checkbox"/> Kurs 5 | Rückenschule KddR | Mittwochs 18:00 Uhr | <input type="checkbox"/> Kurs 11 | movedo®        | Dienstags 10:00 Uhr   |
| <input type="checkbox"/> Kurs 6 | „Bauch-Beine-Po“  | Dienstags 08:30 Uhr |                                  |                |                       |

**Anmeldungsmodalitäten:** Telefonisch unter 04293-574, per Post TSG-WGE, 28879 Grasberg, Neu-Rautendorfer Str. 154, per mail an [TSG-Vorstand@tsg-wge.de](mailto:tsg-vorstand@tsg-wge.de) oder einfach diese Anmeldung ausgefüllt zum Kursbeginn mitbringen.

# Kursprogramm 2018

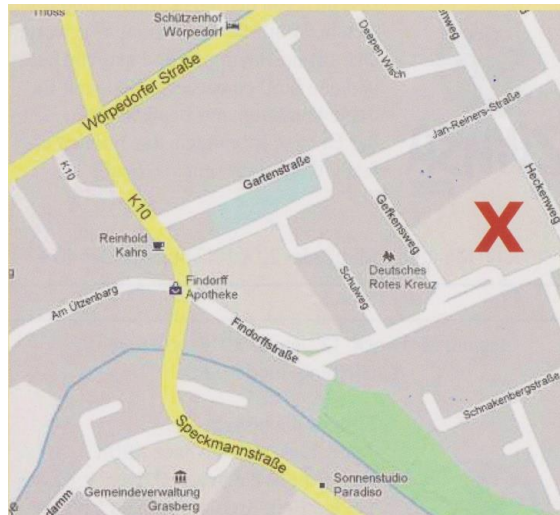


## Turnsparte

Turn- und Sportgemeinschaft  
Wörpedorf – Grasberg – Eickedorf e.V.

Alle Kurse finden statt in der  
Gymnastikhalle an der  
Stirnseite der Sporthalle  
Grundschule Grasberg,  
Findorffstr.

- Kurs 1 - Salsation®
- Kurs 2 - Drums Alive®
- Kurs 3 - Energy Dance®
- Kurs 4 - Rückenschule KddR
- Kurs 5 - Rückenschule KddR
- Kurs 6 - Bauch-Beine-Po
- Kurs 7 - Rückenschule 1
- Kurs 8 - Rückenschule 2
- Kurs 9 - Rückenschule 1
- Kurs 10- Rückenschule 2
- Kurs 11- movedo®



Mehr Information auf unseren Hompages

[www.turnen-grasberg.de](http://www.turnen-grasberg.de)

[www.tsg-wge.de](http://www.tsg-wge.de)

Tel.: 04293-574

**Sie können den Kursbeitrag direkt auf das Konto der TSG-WGE überweisen**

(bitte beachten, ob Mitgliedschaft im Verein besteht oder nicht)

**IBAN: DE93 2916 2394 0710 6440 00**

(Bitte unbedingt die Kurs-Nr. mit angeben)

**Anschließend bitte diese Anmeldung bei Kursbeginn der Kursleiterin  
ausgefüllt aushändigen bzw. dort die Teilnahme notieren lassen.**

**Vielen Dank**

0  
Mitglied

0  
Nichtmitglied

Kurs: .....EUR:

Datum  
Unterschrift: .....