

Kurs 1: (z.Zt. nicht belegt)

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 für Männer und Frauen. Vorbeugung von Haltungs- und Rückenproblemen sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag und Entspannung. Ziel des Kurses ist, den Rücken für den Alltag fit zu machen.

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.

Kurs 12: Nordic Walking

Donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr

Kursleitung: Agnes Ellmers

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Nordic Walking hat wie keine andere Bewegungsform in den letzten zwanzig Jahren einen regelrechten Siegeszug angetreten.

Anmeldung Kurs-Programm 2019

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

PLZ:..... Ort:..... Straße:.....

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

<input type="checkbox"/> Kurs 2 „Drums Alive®“	<input type="checkbox"/> Kurs 8 Rückenschule 2	Montags 17:50 Uhr
<input type="checkbox"/> Kurs 3 „Energy Dance®“	<input type="checkbox"/> Kurs 9 Rückenschule 1	Donnerstags 09:30 Uhr
<input type="checkbox"/> Kurs 4 Rückenschule KddR	<input type="checkbox"/> Kurs 10 Rückenschule 2	Donnerstags 10:45 Uhr
<input type="checkbox"/> Kurs 5 Rückenschule KddR	<input type="checkbox"/> Kurs 11 movedo®	Dienstags 10:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Kurs 6 „Bauch-Beine-Po“	<input type="checkbox"/> Kurs 12 Nordic Walking	Donnerstags 17:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Kurs 7 Rückenschule 1		

Anmeldungsmöglichkeiten: Telefonisch unter 04293-574,
per mail an manfred.grotheer@tsg-wge.de oder einfach diese Anmeldung ausgefüllt zum Kursbeginn mitbringen.

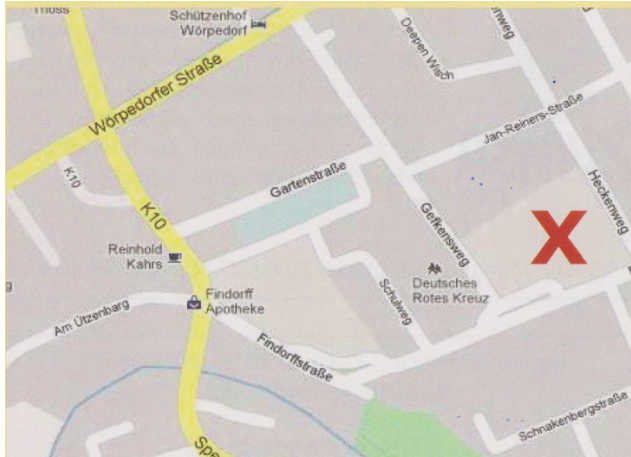
Kursprogramm 2019



Turnsparte

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

Alle Kurse finden statt in der
Gymnastikhalle an der
Stirnseite der Sporthalle
Grundschule Grasberg, Findorffstraße
bzw. der Parkplatz davor ist Start und
Ziel des Nordic Walking



Mehr Information auf unseren Hompages

www.turnen-grasberg.de

zugleich mit Informationen über die Angebote
unserer Turnsparte insgesamt
und

www.tsg-wge.de

zugleich mit Informationen über die
Sportarten und Angebote
in unserem großen Verein insgesamt
und unter

Tel.: 04293-574

Sie können den Kursbeitrag entweder in bar bei der Kursleiterin entrichten oder 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

Mitglied

Nichtmitglied

Datum

Kurs:EUR:

Unterschrift: