

Januar bis April 2018

Kursprogramm



Neben dem Regelprogramm des Vereins bieten der TV Eutingen zusätzliche Kursprogramme an.

Von Cardio, Dance und Workout-Kursen reicht das Angebot bis hin zu Body & Mind sowie speziellen Rehabilitations-Kursen.

Diese Kurse sind kostenpflichtig, können aber unabhängig von einer Mitgliedschaft gebucht werden – es erfolgt keine automatische Verlängerung.



### Dance & Cardio



#### Step-Aerobic

Patricia Poreisz

Herz-Kreislauftraining mit Tanz-Choreographien für Fortgeschrittene

Beginn: 09.01.2018  
Dauer: 8 Stunden  
Tag: Dienstag  
Uhrzeit: 19.40 bis 20.40 Uhr  
Kosten: 24,00 Euro/Mitglieder  
32,00 Euro/Nichtmitglieder

#### Line Dance

Petra Ott

Tanzen ohne Tanzpartner. Getanz wird in Reihen und Linien.

Beginn: Einstieg jederzeit möglich  
Dauer: 20 Stunden (Halbjahreskurs)  
Tag: Dienstag  
Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr  
Kosten: 40,00 Euro/Mitglieder  
70,00 Euro/Nichtmitglieder

#### Zumba Fitness 30+

Gabriele Güther

Dance-Workout – Jeder Song hat seine eigene Choreographie

Beginn: 15.01.2018  
Dauer: 8 Stunden  
Tag: Montag  
Uhrzeit: 20.00 bis 21.00 Uhr  
Kosten: 28,00 Euro/Mitglieder  
40,00 Euro/Nichtmitglieder

#### Indoor-Cycling

Manuela Hofmann

Gruppendynamisches Ausdauertraining auf speziellen Standrädern

Beginn: 10.01.2018 / 11.01.2018  
Dauer: 10 Stunden  
Tag: Mittwoch / Donnerstag  
Uhrzeit: Mi: 19.30 / Do: 20.30  
Kosten: 50,00 Euro/Mitglieder  
80,00 Euro/Nichtmitglieder

### Neue offene Stunden:

#### Hip Hop\*

Imana El-Abdallah

Tag: Freitag  
Uhrzeit: 16.00 bis 17.00 Uhr  
Kids von 9 bis 12 Jahren  
17.00 bis 18.00 Uhr  
Teens ab 12 Jahren

### Workout



#### Power Dumbbell

Manuela Hofmann

Kraft-Ausdauer-Training mit den Langhanteln

Beginn: 09.01.2018  
Dauer: 10 Stunden  
Tag: Dienstag  
Uhrzeit: 19.30 bis 20.30 Uhr  
Kosten: 30,00 Euro/Mitglieder  
45,00 Euro/Nichtmitglieder

#### Pilates

Bettina Hiemer

Ganzheitliches Training mit langsamen Bewegungen

Beginn: 11.01.2018  
Dauer: 10 Stunden  
Tag: Donnerstag  
Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr  
Kosten: 35,00 Euro/Mitglieder  
50,00 Euro/Nichtmitglieder

#### deepWORK

Manuela Hofmann

Athletisch aufgebautes Power-Workout aus fünf Elementen

Beginn: 11.01.2018  
Dauer: 10 Stunden  
Tag: Donnerstag  
Uhrzeit: 19.30 bis 20.30 Uhr  
Kosten: 35,00 Euro/Mitglieder  
50,00 Euro/Nichtmitglieder



### Reha Prävention

#### Sport in der Tumornachsorge

Beate Lupus

Abrechnung über Rehaschein möglich! Einstieg jederzeit!

Beginn: 08.01.2018  
Dauer: 10 Stunden  
Tag: Montag  
Uhrzeit: 17.30 bis 18.30 Uhr  
Kosten: 48,00 Euro/Mitglieder  
60,00 Euro/Nichtmitglieder

#### Bewegen statt schonen

Beate Lupus

Bei 80% Teilnahme ist ein Zuschuss der Krankenkasse möglich!

Beginn: 08.01.2018  
Dauer: 10 Termine  
Tag: Montag  
Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr  
Kosten: 55,00 Euro/Mitglieder  
70,00 Euro/Nichtmitglieder

#### Bewegen statt schonen

Irina Wottschel

Bei 80% Teilnahme ist ein Zuschuss der Krankenkasse möglich!

Beginn: 10.01.2018  
Dauer: 10 Termine  
Tag: Mittwoch  
Uhrzeit: 18.30 bis 20.00 Uhr  
Kosten: 55,00 Euro/Mitglieder  
70,00 Euro/Nichtmitglieder

### Body & Mind



#### Qi Gong

Alma Ruf

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform.

Beginn: 08.01.2018  
Dauer: 10 Stunden  
Tag: Montag  
Uhrzeit: 18.40 bis 19.40 Uhr  
Kosten: 35,00 Euro/Mitglieder  
50,00 Euro/Nichtmitglieder



50%

**Mitgliedschaft lohnt sich!**  
Schüler, Studenten und Azubis, die Mitglied im TVE sind, zahlen nur 50 % der Kursgebühren.

### Anmeldung

Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt, deshalb ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Anmeldungen bitte telefonisch oder per E-Mail an Gabriele Güther.

Telefon 07231 567125  
info@tv-eutingen.de



TV 1879 Eutingen e.V.  
Georg-Feuerstein-Straße 1  
75181 Pforzheim-Eutingen  
www.tv-eutingen.de

Beweg Dich!