

September bis Dezember 2019

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

Line Dance

Petra Ott

Tanzen ohne Tanzpartner. Getanzt 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: 16.09.2019
Dauer: 10 Stunden
Tag: Montag
Uhrzeit: 20.00 bis 21.00 Uhr
Kosten: 35,00 Euro/Mitglieder
50,00 Euro/Nichtmitglieder

Indoor-Cycling

Simone Geiger

Gruppendynamisches Ausdauertraining auf speziellen Standrädern

Beginn: 19.09.2019
Dauer: 10 Stunden
Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 20.30 bis 21.30 Uhr
Kosten: 50,00 Euro/Mitglieder
70,00 Euro/Nichtmitglieder

50%

Mitgliedschaft lohnt sich!

Schüler, Studenten und Azubis, die Mitglied im TVE sind, zahlen nur 50 % der Kursgebühren.

*Neu: Vinyasa Power-Yoga:

Vinyasa Power Yoga ist eine moderne Yoga-Richtung, bei der Fitness und Workout-Charakter im Vordergrund stehen, oft werden die Stunden von Musik begleitet. Spirituelle Aspekte hingegen rücken in den Hintergrund.

Die Asanas (Körperübungen) werden fließend und dynamisch durchgeführt und folgen dem Rhythmus der Atmung. Anders als bei anderen Yogarichtungen werden die Asanas beim Vinyasa Power Yoga nicht mehrere Minuten gehalten. Vielmehr wird Wert auf einen fließenden Übergang der Übungen gelegt.

Workout

Power-Workout

Dagmar Sieber

Kraft-Ausdauer-Training mit unterschiedlichen Geräten

Beginn: 10.09.2019
Dauer: 13 Stunden
Tag: Dienstag
Uhrzeit: 19.40 bis 20.40 Uhr
Kosten: 45,00 Euro/Mitglieder
65,00 Euro/Nichtmitglieder

Pilates

Bettina Hiemer

Ganzheitliches Training mit langsamen Bewegungen

Beginn: 12.09.2019
Dauer: 10 Stunden
Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 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: 16.09.2019
Dauer: 10 Termine
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: 16.09.2019
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: 18.09.2019
Dauer: 10 Termine
Tag: Mittwoch
Uhrzeit: 18.30 bis 20.00 Uhr
Kosten: 55,00 Euro/Mitglieder
70,00 Euro/Nichtmitglieder

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



Body & Mind

Qi Gong

Alma Ruf

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform.

Beginn: 16.09.2019
Dauer: 12 Stunden
Tag: Montag
Uhrzeit: 18.40 bis 19.40 Uhr
Kosten: 42,00 Euro/Mitglieder
60,00 Euro/Nichtmitglieder

Vinyasa Power Yoga*

Patricia Poreisz

Bewegung und Atmung verbinden sich zu einem fließenden Workout

Beginn: 17.09.2019
Dauer: 10 Stunden
Tag: Dienstag
Uhrzeit: 19.45 bis 21.15 Uhr
Kosten: 50,00 Euro/Mitglieder
75,00 Euro/Nichtmitglieder



Beweg Dich!