

**Kinderturnen**

Eltern-Kind-Turnen I	Di: 16:30 – 17:15 Uhr	JH
Eltern-Kind-Turnen II	Di: 17.15 – 17:45 Uhr	JH
Eltern-Kind-Turnen III	Di: 17:45 – 18:30 Uhr	JH
Kiga 1	Do: 16.30-17.15 Uhr	JH
Kiga 2	Do: 17.15-18.00 Uhr	JH

Vorschulturnen	Mo: 16.45-17.30 Uhr	JH
----------------	---------------------	----

TeamGym	Mo: 17:30 - 20:00 Uhr	EH
TeamGym	Mi: 17.30 - 18:30 Uhr	JH
TeamGym Vorber.Mäd	Mi: 18:00 - 19:00 Uhr	EH
TeamGym	Mi: 19:00 - 20:00 Uhr	EH
TeamGym Vorber..Mäd	Do: 17.30 - 18.30 Uhr	EH
TeamGym	Do: 18:30 - 19:30 Uhr	EH

Mäd./Jungs Kl.1-2:	Mo: 17.30 - 18.30 Uhr	JH
Mäd./Jungs Kl.3-5	Mi: 16.30 - 17.30 Uhr	JH
FunTurnen Mäd.ab Kl. 6	Mo. 18.30 - 19.30 Uhr	JH

Geräteturnen Mix	Fr: 18.00 - 20.00 Uhr	JH
Action mit dem Ball	Do: 18.00- 19.00 Uhr	JH

**Frauenfitness**

Frauen Fit+Mobil70+	Mo: 17.30 - 18.30 Uhr	FH
FrauenFit+Mobil 60+	Mo: 18.30 - 19.30 Uhr	BS
Frauen Fit 50 Plus	Mo: 19.30 - 20.30 Uhr	JH
Frauen Fit 50Plus	Do: 19.30 - 20.30 Uhr	JH
BBP-Fit-Mix	Mi: 19.15 - 20.15 Uhr	BS

**Männerfitness**

Männer Jungsenioren	Mo: 20.30 - 21.30 Uhr	BS
Männer Fit + Mobil	Fr: 20.00 - 21.00 Uhr	JH

**Nordic Walking**

Mittwoch 08.00-9.00 Uhr  
 Samstag 08.00-9.00 Uhr  
 Treffpunkt am Wanderparkplatz Eggingen

---

Fitnesshalle FH      Ballettsaal BS  
 Jahnhalle JH      Erlenbachhalle EH

**Gesundheitssport  
 Kurse  
 2020**



## Kursprogramm 2020

### TSV Erbach e.V.1911/ Abt. Turnen

(Stand: Januar 2020)

#### Information und Anmeldung

##### Abteilungsleitung

Brigitte Hofmann

Tel. 07305 - 21612

[turnabteilung@tsv-erbach.de](mailto:turnabteilung@tsv-erbach.de)

##### Frauen

Brigitte Krüger

Tel. 07305 – 919373

##### Kinder und Jugend

Gabriele Aggeler

Tel. 07305 – 3705

[gabi-aggeler@web.de](mailto:gabi-aggeler@web.de)

#### *Yogilates*

**Montag 19.30-20.30 Uhr Fitnesshalle**

**Dienstag 18.30-19.30 Uhr Fitnesshalle**

#### *Yogilates 60 Plus*

**Mittwoch 10.00-11.00 Uhr Ballettsaal**

Dynamische Flows verbinden Pilates-Übungen (Kraft und Straffung) und Yoga-Asanas (Beweglichkeit und Ausgeglichenheit) zu einer harmonischen Übungseinheit.

#### *Power-Fitness/Aerobic*

**Dienstag 19.30-20.30 Uhr Fitnesshalle**

Mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik werden Ausdauer und Koordination zu einem dynamischen Fitnesstraining.

#### *Core and More*

**Donnerstag 18.15-19.15 Uhr Ballettsaal**

Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, zielorientiertes Core- und Stability-Training mit abschließender Entspannung.

#### *Power Fitness*

**Montag 09.00-10.00 Uhr Ballettsaal**

Ein effektives und motivierendes Aerobic- oder Step-Ausdauer-Training. Bodystyling mit/ohne Handgeräte und Entspannung.

#### *Tai Chi*

**Donnerstag 18.00-19.00 Uhr Fitnesshalle**

Kräftigt und stärkt den Rücken, Steigerung der Koordination und Konzentration.

#### *Qi Gong*

**Donnerstag 19.00-20.00 Uhr Fitnesshalle**

Übungen zur Stärkung der eigenen Lebensenergie, die auf Leib, Seele und Geist gleichermaßen wirken. Verbesserung von Koordination u. Gleichgewicht.

#### *Faszien Fitness*

**Mittwoch 19.00-20.00 Uhr Fitnesshalle**

Verklebte Faszien (Bindegewebe) durch Einsatz der Rolle sowie Dehntechniken in verschiedenen Positionen wieder glatt und elastisch machen. Für mehr Beweglichkeit, Belastbarkeit und Beschwerdefreiheit. Mit mehr Spaß und Abwechslung Gutes für das Wohlbefinden tun.

#### *Pilates*

**Mittwoch 09.00-10.00 Uhr Ballettsaal**

**Mittwoch 18.00-19.00 Uhr Fitnesshalle**

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern sich Ihre Körperhaltung Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

#### *Step Aerobic*

**Montag 18.30-19.30 Uhr Fitnesshalle**

Das Herzkreislauftraining wird in einer Choreografie mit oder ohne Step durchgeführt. Gefolgt wird dieses Herzkreislauftraining von Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, wie zum Beispiel Rücken, Arme, Bauch, Beine und Po.

#### *Modern Dance*

**Montag 17.00-18.00 Uhr Ballettsaal**

Neben den Basics des *Modern Dance* lernt Ihr coole Chores zu aktuellen Songs. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

# www.tsv-erbach.de