

Herbst 2023

Gesundheitssportkurse beim TV Merklingen



Strong by Zumba®

Am Ende fühlt man sich wie ein Champion. Hochintensives Intervalltraining ist kein Kinderspiel. Bei diesem Workout schwitzt man nicht nur, als gäbe es kein Morgen, man fühlt sich, als habe man jeden Muskel im Körper angestrengt!

Für Männer und Frauen.

Termin: Montag, 20:00 – 21:00 Uhr,
ab 18.09.23, 12 Termine

Leitung: Daniela Guggolz
Zumba Instructorin

Ort: Backhaus OG

Gebühr: 60 € / Kurs für Mitglieder
75 € / Kurs für Nichtmitglieder

Ganzkörpertraining mit Pilates

Ein vielseitiges Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining. Mit Hilfe der „Pilates-Methode“ wird die Muskulatur, vor allem von Beckenboden, Bauch und Rücken gestärkt. Auf schonende Weise wird die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Termin: Montag, 17:30-18:30 Uhr,
ab 18.09.23, 15 Termine

Leitung: Elisabeth Staudenmeyer
Ort: Sporthalle

Gebühr: 75 € / Kurs für Mitglieder
105 € / Kurs für Nichtmitglieder

VEREINS - KURSE

Funktionsgymnastik für Männer ab 50

Jung bleiben beim Älter werden. Training des Herz-Kreislauf-Systems, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Ausdauer und der Beweglichkeit

Termin: Freitag, 19:30-20:30 Uhr
Ab Ende September 2023

Leitung: H.G. Kölle / Wilfried Bächer
Ort: Sporthalle

Gebühr: 25.-€ / Jahr für Mitglieder
50.-€ / Jahr für Nichtmitglieder

Wirbelsäulengymnastik

Für Männer und Frauen. Gezielte Gymnastik- und Entspannungsübungen gegen Verspannungen und Rückenschmerzen.

Termin: Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr,
ab 07.09.2023
ab Februar 2024 dann
von 17:30-18:30 Uhr

Leitung: Sina Juhn, RehaSport Lizenz

Ort: Gemeindehalle

Gebühr: 60 € / Jahr für Mitglieder
120 € / Jahr für Nichtmitglieder

Fit durch bessere Beweglichkeit

Mehr Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und Wohlbefinden durch fasziales Training und dynamischen Übungen aus dem Yogabereich. GEEIGNET für ALLE!

Termin: Dienstag, 9:00-10:00 Uhr,
ab 10.10.2023

Leitung: Martha Kölle, Übungsleiterin

Anmeldung: 07337 921092

Ort: Sporthalle

Gebühr: 60 € / Jahr für Mitglieder
120 € / Jahr für Nichtmitglieder

Bleib fit im Alter

Buntes Bewegungsprogramm, um Körper und Geist fit zu halten. Gelenkbelastungen und starke Belastungen der Muskeln, Sehnen und Bänder werden vermieden. Das Herz-Kreislaufsystem wird dosiert belastet, Gleichgewicht und Koordination geschult und das Wohlbefinden angeregt.

Termin: Dienstag, 19:30–20:30 Uhr,
ab Ende September

Leitung: Larissa Salzmann, Übungsleiterin

Ort: Gemeindehalle

Gebühr: 60 € / Jahr für Mitglieder
120 € / Jahr für Nichtmitglieder

70 Plus

Wohlfühl-Gymnastik, überwiegend mit Stuhl oder Hocker für eine bessere Beweglichkeit und Erhaltung der Stabilität. Für Senioren und Seniorinnen ab ca. 70 Jahre.

Termin: Dienstag, 10:00-11:00 Uhr,
ab 10.10.2023

Leitung: Martha Kölle, Übungsleiterin

Anmeldung: 07337 921092

Ort: Sporthalle

Gebühr: 60 € / Jahr für Mitglieder
120 € / Jahr für Nichtmitglieder

FITNESS - KURSE

Yoga ZPP - zertifiziert

Im Fokus der Yogatherapie von AYInnovation® steht immer das ganzheitliche, körperliche und psychische Wohlbefinden. Bei spezifischen körperlichen oder psychischen Themen kombiniert die AYI® Methode effektive therapeutische Sequenzen mit der ganzheitlich heilenden Wirkung der Yogaübungspraxis.

Termin: Dienstags, 19:30-20:45 Uhr,
ab 12.09.23, 10 Termine

Leitung: Kumiko Weber Sakaguchi
Yoga Instructorin AYI

Ort: Gemeindehaus (neben der Kirche)

Gebühr: 120.- € / Kurs mögliche Abrechnung
über die Krankenkasse

Hatha Yoga

Verbessere Deine körperliche und seelische Balance mithilfe der alten indischen Lehre vom Leben. Die Körperhaltung (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Konzentrations- und Entspannungsübungen helfen Stress abzubauen und stärken Körper und Geist.

Termin: Mittwoch, 17:30-18:45 Uhr,
ab 06.09.23, 12 Termine

Leitung: Kumiko Weber Sakaguchi
Yoga Instructorin AYI

Ort: Gemeindehalle

Gebühr: 75 € / Kurs für Mitglieder
95 € / Kurs für Nichtmitglieder

Zumba® Fitness

Eine Stunde voller Spaß und Energie zu rhythmischer Musik und exotischen Klängen. Du brauchst keine Vorkenntnisse, komm einfach vorbei und tanz mit!

Termin: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr,
ab 18.09.23, 12 Termine

Leitung: Daniela Guggolz
Zumba Instructorin

Ort: Backhaus OG

Gebühr: 60 € / Kurs für Mitglieder
75 € / Kurs für Nichtmitglieder

T R E F F S

Walkingtreff

Ausdauertraining (Walking=schnelles Gehen) kann man in jedem Alter beginnen, auch wenn Sie vorher nie Sport getrieben haben!

Termin: Montag, 19:00 Uhr (nur im Sommer)
Treffpunkt: Sporthalle
Leitung: Heidi Ruhland

Walkingtreff für Seniorinnen und Senioren

Termin: Montag und Freitag, 18:00 Uhr
im Winter 14:30 Uhr
Leitung: Margret Hinz

Lauftreff

Termin: Dienstag und Donnerstag, 18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Seniorenresidenz
Leitung: Birgit und Klaus Pendi

R E H A - S P O R T

Der TVM-Rehabilitationssport bietet die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen durch gezielte Übungen die Bewegungsfähigkeit zu verbessern und dementsprechend auch chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates positiv entgegen zu wirken. Über unsere speziell dafür ausgebildeten Übungsleiterinnen bieten wir dazu Kurse an. Hierzu entweder per E-Mail, Infos einholen, oder direkt anmelden unter S.Ju@gmx.de
Ein Einstieg in den Rehasport ist jederzeit möglich!



Änderungen vorbehalten!
Während des Jahres,
ist das Programm auf
der Homepage aktuell:
turnen.tv-merklingen.de

Anmeldung und Info:

Informationen und Anmeldungen können beim jeweiligen Kursleiter oder bei der TVM - Geschäftsstelle unter Tel.: **07337 / 9232857** oder info@tv-merklingen.de angefordert werden.

Gebühren:

Neben dem TVM-Grundbeitrag (Abbuchung im Mai jeden Jahres) werden Gymnastik-Gebühren für die Fit- und Gesund- Angebote nach Ablauf des Turnjahres erhoben (Oktober jeden Jahres).

Die Kursgebühren können komplett, oder über eine 10er-Karte bezahlt werden. So kann man flexibel an einem oder mehreren Angeboten teilnehmen. Erhältlich ist die 10er Karte bei der Geschäftsstelle Fitness oder dem jeweiligen Trainer.

Die Bezahlung ist bequem per Überweisung, spätestens 3 Wochen nach Beginn des Kurses, auf das Konto der Turnabteilung, oder direkt beim jeweiligen Trainer zu erledigen:
IBAN: DE46 6305 0000 0021 2575 64
BIC: SOLADES1ULM
Verwendungszweck: Kurs + Name Teilnehmer + Datum 1. Teilnahme / Kursbeginn

Kurs-Leitung:

Die Kurse werden von lizenzierten und entsprechend ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt.

Über Neueinsteiger freuen wir uns zu jeder Zeit!

- Euer Turnverein Merklingen -



Gesundheits- und Fitnesskurse 2023 / 2024



TV-Merklingen

www.tv-merklingen.de