

- K 8 -
Yoga- Pilates

Wir wollen mit Yoga den Körper beweglich halten und mit Übungen nach Joseph Pilates das „Powerhouse“ aktivieren. Training für eine gesteigerte Fitness und gegen Alltagsstress!

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene:
Kursleitung: Erika Fleck
8 x 1 Stunde montags 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
24,- € Nichtmitglieder / 8,- € für Mitglieder
Ab 14. September 2015 im TGV Sportzentrum

- K 9 -
Nordic Walking

Das beliebte Ausdauertraining im Breitensport schult Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Stöcke werden gestellt.

Neue Kurse für Anfänger und Sporteinsteiger:
Kursleitung: Gerhard und Erika Fleck, Heike Keller
3 x 1,5 Stunden freitags 8:30 Uhr bis 10:00 Uhr
und mittwochs 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
15,- € Nichtmitglieder / 10,- € für Mitglieder
Treffpunkt Sport- und Freizeithalle
Vor Anmeldung beachten!

- K 10 -
Sport in der Brustkrebsnachsorge

Mit vielseitigen Bewegungsformen werden die Leistungsfähigkeit und die Widerstandskraft gestärkt, die Körperwahrnehmung gefördert.

Schnupperkurs :
Kursleitung: Erika Fleck
3 x 1,5 Stunden mittwochs 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr
ab 02. September 2015 im TGV Sportzentrum

- K 11 -

Gymnastik und Rückenschule für Ältere

Wir bieten: Gymnastik mit Musik und Rhythmus; Rückenschule im Sitzen; Gehirnjogging durch Schulung der Koordination und der Feinmotorik; Bewegung und Spaß in der Gruppe.

Wer rastet der rostet! Nutzen Sie unser Angebot!
Kursleitung: Erika Fleck
6 x 1 Stunde dienstags 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
18,- € Nichtmitglieder / frei für Mitglieder
fortlaufend ab 01. September 2015 im TGV Sportzentrum!

Der TGV führt die Kurse im Bereich

Sport und Gesundheit

in Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk
des Landessportbundes durch.

Info und Kursanmeldung

TGV Leimersheim e.V. - Geschäftsstelle
Untere Hauptstr. 15 a, 76774 Leimersheim
Tel. 07272 / 6750
Fax 07272 / 8060
www.tgv-leimersheim.de
tgv-Leimersheim@t-online.de



Programm

Herbst

2015

Turn-und Gymnastikverein

Leimersheim e.V.

Anmeldung

erforderlich!

- K 1 -

Dance Fitness

Dance Fitness ist ein modernes, intensives und kurzweiliges Ausdauer- und Ganzkörperworkout zu Latin, R'n B, Hip Hop und aktueller Chart- Musik. Tanz dich fit!!!

Kursleitung: Inken Lammek

8 x 1 Stunde dienstags 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
oder

8x1 Stunde donnerstags 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Ab Dienstag 08. September 2015 und Donnerstag
10. September 2015 in der Sport- und Freizeithalle
40,-€ Nichtmitglieder/ 24,-€ Mitglieder je Kurs!

- K 2 -

Bewegung und mehr für Männer 60plus

Haben Sie noch nie etwas von Sport gehalten? Oder haben sie schon lange nicht mehr trainiert? Dann ist dieser Kurs für sie der richtige Einstieg! Für die geistige und körperliche Fitness im Alter ist nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen regelmäßiges Muskeltraining eine Grundvoraussetzung.

Kurs für Sportanfänger und Wiedereinsteiger:

Kursleitung: Gerhard Fleck

8 x 1 Stunde montags 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
oder dienstags 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

24,- € Nichtmitglieder / 8,- € für Mitglieder

ab Mo. 24. August 2015 im TGV Sportzentrum

Di. 25. August 2015 im TGV Sportzentrum

- K 3 -

Präventives Training im Kraftsport- studio für Rehapatienten

Einführung in Kraftsport-Übungen und Trainings-Geräte
speziell ausgelegt für Rehapatienten. Mehr Beweglichkeit
und Sicherheit im Alltag!

dienstags 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Kursleitung: Walter Heidt

Probetraining für Nichtmitglieder möglich

- K 4 -

Funktionelles & Core Training

Steigerung der Sport- und Alltags-Leistungsfähigkeit
sowie Verletzungsprophylaxe mit dem Training von ganzen
Muskelketten

und des, auch für die gute und schöne Haltung, so
entscheidenden Rumpfes (Core und
Wirbelsäulenstabilität).

Abwechslungsreiche und synergetische Übungen mit
Körpergewicht und verschiedensten Hilfsmitteln
(Gewichte, Gummibänder, Medizinbälle, etc.) werden
ergänzt durch Übungen zur Erhöhung der Beweglichkeit.
Das Herz-, Kreislaufsystem wird durch die intensiv
ausgeführten Übungen
mittrainiert

Kursleitung: Matthias Burger

10x 1,0 Stunden

freitags 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr TGV Sportzentrum
ab 11. September 2015

Kraftsportmitglieder frei/ TGV Mitglieder 25,-€/
Nichtmitglieder 35,-€

- K 5 -

Rückengerechtes

Training im Studio am Vormittag

Rückengerechtes Krafttraining und Verbesserung der
Beweglichkeit stehen in diesem Kurs im Vordergrund.
Ein Trainingsplan kann auf Wunsch erstellt werden.

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursleitung: Walter Heidt

10 x 1,5 Stunden

dienstags 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr

35,- € Nichtmitglieder / 25,- € für Mitglieder
fortlaufend im TGV Kraftsport-Studio

- K 6 -

Body Fit im TGV Kraftsport-Studio für Frauen

Ziel dieses Vormittagskurses ist es, mit Hilfe von
Krafttrainingsgeräten eine optimale Stärkung der
Muskulatur zu erreichen und Kondition und Fitness zu
verbessern.

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene:

Kursleitung: Stefanie Trapp

10 x 1,5 Stunden

mittwochs 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr

35,- € Nichtmitglieder / 25,- € für Mitglieder
fortlaufend im TGV Kraftsport-Studio

- K 7 -

Kampfsport für Kinder/Jugendliche oder Erwachsene

Ein Mix aus verschiedenen Kampfsportarten wie Boxen,
Kickboxen und Selbstverteidigung werden in diesem Kurs
unterrichtet.

Abwechslung und Spaß garantiert!

Kursleitung: Benjamin Flory

8x1 Stunde, dienstags ab 15. September 2015

Kinder/Jugendliche 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr

Erwachsene 18:45 Uhr bis 20:00 Uhr

TGV Sportzentrum

Nichtmitglieder 50,-€, Mitglieder 30,-€