

So einfach geht's...

Bewegung in der Schwangerschaft



Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft ab der 12. SSW - ein präventives Gesundheitsprogramm um Bewegungsmangel in der Schwangerschaft vorzubeugen.

Kurs-Nr. 18/19 --> **Krankenkassen-Zuschuss möglich** ▶

donnerstags 19:45 – 21 Uhr | TVB-Halle, Sportraum II
Start: Donnerstag, 07.02.2019 | Dauer: 10 Einheiten
Kosten für Mitglieder: 30,- Euro | Nichtmitglieder 70,- Euro
Leitung: Gabi Kraus

Babys in Bewegung - mit allen Sinnen

Kurs-Nr. 17/19

freitags 09:30 – 10:15 Uhr | TVB-Halle, Sportraum III
Start: Freitag, 08.02.2019 | Dauer: 8 Einheiten
Kosten für Mitglieder: kostenfrei |
Kosten für Nichtmitglieder: 10er-Karte
Leitung: Gabi Kraus

Yoga mit Kinderbetreuung

Gesundheit ist Reichtum-geistiger Frieden ist Glück Yoga zeigt den Weg. Endlich mal wieder aktiv werden während die Kinder im Nebenraum geknnt betreut werden.

Kurs-Nr. 19/19

dienstags 10:30 – 11:30 Uhr | TVB-Halle, Sportraum III
Start: Dienstag, 05.02.2019 | Dauer: 8 Einheiten
Kosten für Mitglieder: 35,- Euro | Nichtmitglieder: 70,- Euro
Leitung: Susanne Willand

Start der Kursangebote

Die Kursangebote starten jeweils zu den angegebenen Terminen. Achten Sie bitte bezüglich Ferienzeiten auf die Aussagen der Kursleitung!

Anmeldung

Bitte melden Sie sich möglichst vorab in unserer Geschäftsstelle an. Kontaktdaten und Öffnungszeiten finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

Zuschüsse Krankenkassen

Teilweise erstatten Krankenkassen die Kosten. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

Kursgebühren

Wir bitten um Zahlung der vollen Kursgebühr vorab in der Geschäftsstelle oder in Ausnahmefällen auch vor Ort am ersten Kurstag.

Spar-Tipps

Fragen dazu beantwortet Ihnen gerne unsere Geschäftsstelle.

- Bei Eintritt in den Verein zahlen Sie einen Monatsbeitrag weniger und die einmalige Aufnahmegebühr entfällt.
- Bei Buchung mehrerer Kurse sind Sonderkonditionen möglich.

Informationen

Unsere Kursangebote werden von sehr gut ausgebildeten und lizenzierten Trainerinnen und Trainern durchgeführt. Generell können auch Nichtmitglieder an allen Angeboten teilnehmen. Falls keine Angaben gemacht wurden, gilt das Kursangebot für Frauen und Männer. Sollten Sie schon lange nicht mehr sportlich aktiv gewesen sein, dann halten Sie vor der Teilnahme an einem Kurs, bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt. Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 8 Personen.



Lust auf mehr?

Der TVB ist ein „ganz großer“ unter den hessischen Sportvereinen. Er bietet Ihnen das ganze Jahr über vielfältigste Sport- und Bewegungsangebote. Machen Sie mit! Aktuelle Informationen finden Sie im Internet: www.tvbabenhhausen.de

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Kursangebote im TV Babenhausen

zum Beispiel...

- Yoga Ü60
- Taiji QianLong
- Qi Gong
- Pilates
- Sturzprophylaxe
- Nachmittagssport Ü60
- ZUMBA Gold
- Babys in Bewegung- mit allen Sinnen

Start der Kurse ab Januar 2019 Anmeldung und Infos unter...



Geschäftsstelle des TV Babenhausen 1891 e.V.
Ziegelhüttenstraße 1 | 64832 Babenhausen

Bürozeiten: montags 9- 11 Uhr | donnerstags 16-18 Uhr
Telefon: 06073/3649 | Fax: 06073/725 237
E-Mail: info@tvbabenhhausen.de

www.tvbabenhhausen.de

Fit in den Frühling

TVB-Kurse

wir bewegen Babenhausen.

Frühling 2019



Gestaltung: www.pix-web.de | Fotos: www.fotolia.com



Yoga Ü60

Kurs-Nr. 01/19
dienstags 09:30 – 10:30 Uhr | TVB-Halle, Sportraum III
Start: Dienstag, 22.01.2019 | Dauer: 8 Einheiten
Kosten für Mitglieder: 70,- Euro | Nichtmitglieder 99,- Euro
Leitung: Kerstin Kaiser

Yoga für Berufstätige

Kurs-Nr. 02/19
dienstags 19:30 – 20:30 Uhr | TVB-Halle, Sportraum III
Start: Dienstag, 22.01.2019 | Dauer: 8 Einheiten
Kosten für Mitglieder: 70,- Euro | Nichtmitglieder 99,- Euro
Leitung: Kerstin Kaiser

Taiji QianLong Fächerform

Bei dieser Form erkennt man die elementaren Haltungen und Bewegungen aus der ursprünglichen Kampfkunst. Im Vordergrund stehen harmonische, elegante, drehende aber auch sehr schnelle Bewegungseinheiten.

Kurs-Nr. 03/19
mittwochs 19:30 – 20:30 Uhr | Flanaganschule
Start: Mittwoch, 03.02.2019 | Dauer: 10 Einheiten jeweils
Kosten für Mitglieder: 30,- Euro | Nichtmitglieder 60,- Euro
Leitung: Helga Papendick-Apel

Schnupperveranstaltung QiGong und TaiJI

Samstag, 02.02.2019 | 10 – 13 Uhr | TVB-Halle, Sportraum III
Kostenfrei | Leitung: Helga Papendick-Apel

GRATIS



Für Kursangebote mit diesem Zeichen ist eine Bezuschussung durch die Krankenkassen grundsätzlich möglich! **Bitte erkundigen Sie sich vorab direkt bei Ihrer Krankenkasse.**

Qi Gong

Eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Einfache leicht erlernbare Übungen regulieren die Atmung und führen zu effektiver Entspannung und Stärkung der inneren Organe.

Kurs-Nr. 04/19 --> **Krankenkassen-Zuschuss möglich** ▶
mittwochs 20:30 – 21:30 Uhr | Flanaganschule
Start: Mittwoch, 13.02.2019 | Dauer: 10 Einheiten
Kosten für Mitglieder: 30,- Euro | Nichtmitglieder 60,- Euro
Leitung: Helga Papendick-Apel

Kurs-Nr. 05/19 --> **Krankenkassen-Zuschuss möglich** ▶
mittwochs 10:30 – 11:30 Uhr | TVB-Halle, Sportraum I
Start: Mittwoch, 13.02.2019 | Dauer: 10 Einheiten
Kosten für Mitglieder: 30,- Euro | Nichtmitglieder 60,- Euro
Leitung: Helga Papendick-Apel

Tai Chi

Tai Chi ist eine Bewegungskunst die positive Wirkung auf die körperliche und seelische Gesundheit hat.

Kurs-Nr. 06/19
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr | TVB-Halle, Sportraum III
Start: Dienstag, 15.01.2019 | Dauer: 10 Einheiten
Kosten für Mitglieder: 70,- Euro | Nichtmitglieder 99,- Euro
Leitung: Thorsten Nowitzki

Pilates I

ein funktionelles, gesundheitsförderndes Training mit dem Ziel: stabile Körpermitte - bewegliche Glieder.

Kurs-Nr. 07/19
donnerstags 18:15 – 19:30 Uhr | TVB-Halle, Sportraum III
Start: Donnerstag, 07.02.2019 | Dauer: 10 Einheiten
Kosten für Mitglieder: kostenfrei | Nichtmitglieder 70,- Euro
Leitung: Brigitte Schäfer

Kurs-Nr. 08/19
donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr | TVB-Halle, Sportraum II
Start: Donnerstag, 07.02.2019 | Dauer: 10 Einheiten
Kosten für Mitglieder: kostenfrei | Nichtmitglieder 70,- Euro
Leitung: Ute Teuchner

Sturzprophylaxe - Sicher in Bewegung

Ursache für Stürze im Alter sind oftmals auf die zurückgehende Muskulatur zurückzuführen, aber auch auf nicht ausreichend trainierte koordinative Fähigkeiten, wie Gleichgewicht und Umstellungsfähigkeit. Kraft und Koordination können in jedem Alter trainiert und verbessert werden.

Kurs-Nr. 09/19 --> **Krankenkassen-Zuschuss möglich** ▶
montags 17:30 – 18:30 Uhr | TVB-Halle, Sportraum III
Start: Montag, 04.02.2019 | Dauer: 10 Einheiten
Kosten für Mitglieder: 30,- Euro | Nichtmitglieder 60,- Euro
Leitung: Bert Bernhardt

Nachmittagssport Ü60 Männer und Frauen

Kurs-Nr. 10/19
montags 15:30 – 16:30 Uhr | TVB-Halle, Sportraum III
Start: Montag, 14.01.2019 | Dauer: fortlaufend
Kosten für Mitglieder: kostenfrei | Nichtmitglieder: 10er-Karte
Leitung: Magda Sieg

Männer Fit 50+

Für Männer ab 50 Jahre, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Sie müssen nicht unbedingt sportlich sein, sie müssen sich nur trauen.

Kurs-Nr. 11/19
mittwochs 20:00 – 21:30 Uhr | TVB-Halle, Sportraum III
Start: Mittwoch, 06.02.2019 | Dauer: fortlaufend
Kosten Mitglieder: kostenfrei | Nichtmitglieder 10er-Karte
Leitung: Bert Bernhardt

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Training der geistigen Beweglichkeit, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Konzentration

Kurs-Nr. 12/19
montags 10 – 11:30 Uhr | TVB-Halle, Clubraum
Start: Montag, 06.02.2019 | Dauer: 6 Einheiten
Kosten Mitglieder und Nichtmitglieder: 43,- Euro
Leitung: Stephanie Stiefner

ZUMBA Gold

ZUMBA Gold eignet sich für Einsteiger, Senioren, Personen mit Rücken- und Gelenkproblemen sowie mit Bluthochdruck.

Kurs-Nr. 13/19
mittwochs 18:15 – 19:15 Uhr | TVB-Halle, Sportraum I
Start: Mittwoch, 23.01.2019 | Dauer: 10 Einheiten
Kosten für Mitglieder: 45,- Euro | Nichtmitglieder 75,- Euro
Leitung: Elli Heeg

AROHA

ein faszinierendes Cardio-Training; ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden.

Kurs-Nr. 14/19
donnerstags 19 – 20 Uhr | TVB-Halle, Sportraum III
Start: Donnerstag, 04.04.2019 | Dauer: 10 Einheiten
Kosten für Mitglieder: 25,- Euro | Nichtmitglieder 65,- Euro
Leitung: Kerstin Bludau

Sling TRX

TRX-Slingtraining ist ein hochintensives Ganzkörper-Workout mit Hilfe eines Seil- und Schlingensystems.

Kurs-Nr. 15/19: **TRX für Einsteiger**
freitags 18– 19 Uhr | TVB-Halle, Sportraum III
Start: Freitag, 08.03.2019 | Dauer: 6 Einheiten
Kosten für Mitglieder: 40,- Euro | Nichtmitglieder 65,- Euro
Leitung: Vivien Walter

Kurs-Nr. 16/19: **TRX für leistungsstarke Sportler/innen**
freitags 19- 20 Uhr | TVB-Halle, Sportraum III
Start: Freitag, 08.03.2019 | Dauer: 6 Einheiten
Kosten für Mitglieder: 40,- Euro | Nichtmitglieder 65,- Euro
Leitung: Vivien Walter