

So einfach geht's...

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 gut ausgebildeten 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
- Herz-Kreislauftraining
- Nachmittagssport Ü60
- Jumping Fitness
- ZUMBA Gold
- Babys in Bewegung- mit allen Sinnen

Start der Kurse ab Oktober 2018 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 Herbst

TVB-Kurse

wir bewegen Babenhausen.

Herbst 2018



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



Yoga Ü60

Kurs-Nr. 21/18

dienstags 09:30 – 10:30 Uhr | TVB-Halle, Sportraum II
 Start: Dienstag, 30.10.2018 | Dauer: 8 Einheiten jeweils
 Kosten für Mitglieder: 70,- Euro | Nichtmitglieder 99,- Euro
 Leitung: Kerstin Kaiser

Taiji QianLong Fächerform

Kurs-Nr. 22/18

mittwochs 19:30 – 20:30 Uhr | Flanaganschule
 Start: Mittwoch, 10.10.2018 | Dauer: 11 Einheiten jeweils
 Kosten für Mitglieder: 40,- Euro | Nichtmitglieder 80,- Euro
 Leitung: Helga Papendick-Apel

Nachmittagssport Ü60 Männer und Frauen

Kurs-Nr. 29/18

montags 15:30 – 16:30 Uhr | TVB-Halle, Sportraum II
 Start: Montag, 15.10.2018 | Dauer: fortlaufend
 Kosten für Mitglieder: kostenfrei | Nichtmitglieder: 10er-Karte
 Leitung: Magda Sieg

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. 27/18

mittwochs 19:30 – 21:00 Uhr | TVB-Halle, Sportraum II
 Start: Mittwoch, 10.10.2018 | Dauer: 10 Einheiten
 Kosten für Mitglieder: 30,- Euro | Nichtmitglieder 60,- Euro
 Leitung: Bert Bernhardt

Pilates I

ein effektives Übungsprogramm, das im Einklang mit der Atmung mit einer hohen Konzentration durchgeführt wird. Das Ziel: Stabile Körpermitte-bewegliche Glieder.

Kurs-Nr. 25/18

donnerstags 18:00 – 19:00 Uhr | TVB-Halle, Sportraum II
 Start: Donnerstag, 25.10.2018 | Dauer: 8 Einheiten
 Kosten für Mitglieder: 25,- Euro | Nichtmitglieder 55,- Euro
 Leitung: Britgitte Schäfer

Kurs-Nr. 26/18

donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr | TVB-Halle, Sportraum II
 Start: Donnerstag, 25.10.2018 | Dauer: 8 Einheiten
 Kosten für Mitglieder: 25,- Euro | Nichtmitglieder 55,- Euro
 Leitung: Ute Teuchner

Jumping Fitness

Ganz viel Trampolinspass- dein perfektes unterhaltsames cardio Training! Kombination von langsamen und schnellen Sprüngen mit dynamischen Kraftelementen.

Kurs-Nr. 30/18

samstags 09:30 – 10:30 Uhr | TVB-Halle, Sportraum I
 Start: Dienstag, 10.11.2018 | Dauer: 8 Einheiten
 Kosten für Mitglieder: 30,- Euro | Nichtmitglieder 70,- Euro
 Leitung: Christina Müller

Qi Gong

Kurs-Nr. 23/18

mittwochs 20:30 – 21:30 Uhr | Flanaganschule
 Start: Mittwoch, 10.10.2018 | Dauer: 10 Einheiten
 Kosten für Mitglieder: 40,- Euro | Nichtmitglieder 80,- Euro
 Leitung: Helga Papendick-Apel

Kurs-Nr. 24/18

mittwochs 10:30 – 11:30 Uhr | TVB-Halle, Sportraum I
 Start: Mittwoch, 10.10.2018 | Dauer: 10 Einheiten
 Kosten für Mitglieder: 40,- Euro | Nichtmitglieder 80,- Euro
 Leitung: Helga Papendick-Apel

**Herz-Kreislauftraining
Laufen ohne Schnaufen**

Wer kennt es nicht... das Schnaufen, wenn die Treppe zu steil ist, der Weg zum Parkplatz zu weit ist. Unser Kursangebot hilft den trägen Herz-Kreislaufrhythmus wieder langsam zu trainieren und mehr Schwung in unsere Bewegung zu bringen.

Kurs-Nr. 28/18

dienstags 16:00 – 17:30 Uhr | TVB-Halle, Sportraum II
 Start: Dienstag, 23.10.2018 | Dauer: 10 Einheiten
 Kosten für Mitglieder: 35,- Euro | Nichtmitglieder 65,- Euro
 Leitung: Heike Noll

ZUMBA Gold

ZUMBA Gold eignet sich für Fitness Einsteiger, Senioren, Schwangere bis zum 7. Monat, Personen mit Rücken und Gelenkproblemen sowie Personen mit Bluthochdruck. Dieses Programm ist speziell für Personen aufgebaut, für die eine normale Zumba® Einheit zu anstrengend ist.

Kurs-Nr. 31/18

mittwochs 18:15 – 19:15 Uhr | TVB-Halle, Sportraum I
 Start: Mittwoch, 24.10.2018 | Dauer: 8 Einheiten
 Kosten für Mitglieder: 35,- Euro | Nichtmitglieder 60,- Euro
 Leitung: Elli Heeg

Babys in Bewegung - mit allen Sinnen

Kurs-Nr. 32/18

freitags 09:30 – 10:15 Uhr | TVB-Halle, Sportraum II
 Start: Freitag, 02.11.2018 | Dauer: 8 Einheiten
 Kosten für Mitglieder: kostenfrei |
 Kosten für Nichtmitglieder: 10er-Karte
 Leitung: Gabi Kraus



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