



Bewegen  
Aktiv sein  
Spaß haben

2010

# Kursprogramm

für Kinder/Jugendliche/Erwachsene

August bis Oktober  
Oktober bis Dezember



## Für Kinder/Jugendliche/junge Erwachsene

Kurse <b>Fun- und Trendsport</b>	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
<b>Z1 Zirkuskünste (2x8)</b> Gymnastikraum Gymnasium Wiebke Lahmann	17.00 – 18.30 Uhr Mi, 18.08. - 06.10. Mi, 27.10. - 15.12.	24,- 42,- 24,- 42,-
<b>IS1 Inline Skating für Einsteiger (6x)</b> Pausenhof Hans-Böckler-Schule Christoph Ihringer	16.30 – 17.30 Uhr von Mi, 25.08. bis Mi, 29.09.	7,- 24,-
<b>IS2 Inline Skating für Fortgeschritt (6x)</b> Pausenhof Hans-Böckler-Schule Christoph Ihringer	15.30 – 16.30 Uhr von Mi, 25.08. bis Mi, 29.09.	7,- 24,-
<b>P1 Parkour-Workshop</b> TSV-Halle Paul Mateo & Monkey Movements	12.30 – 15.30 Uhr Sa, 02.10.10 Sa, 06.11.10 Sa, 04.12.10	3,- 8,- 3,- 8,- 3,- 8,-

## Das kleine Kurs – Lexikon!

### Z1 Zirkuskünste

Neben dem Einradfahren, dem klassischen Jonglieren mit Bällen, Keulen und Ringen sowie der modernen Jonglage mit Diabolo, Pois oder Devil sticks, kommen diesmal einige Neuheiten dazu: Stelzenlaufen, Balance (Rola Bola) und Elemente aus der Akrobatik.

### P1 – P3 Parkour

Parkour ist die Kunst der effizienten Fortbewegung. Der Ausübende, "Traceur" genannt, bewegt sich dabei auf seinem eigenen, selbst gewählten Weg durch die Landschaft Dabei werden Hindernisse aller Art überwunden, wobei keine Hilfsmittel verwendet, sondern nur körperliche Fähigkeiten eingesetzt werden.

Kurse <b>Fitness und Wellness</b>	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
<b>K1 Präv. WS-Gymnastik mit Flexibar (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Petra Johannsen	16.00 – 17.00 Uhr Mo, 16.08. - 04.10. Mo, 25.10. - 13.12.	10,- 32,- 10,- 32,-
<b>K2 Feel Well Woman (2x8)</b> Gymnastikraum Gymnasium Edeltraud Müller	19.30 – 20.30 Uhr Mo, 30.08. - 18.10. Mo, 25.10. - 13.12.	10,- 32,- 10,- 32,-
<b>K3 Flexibar Fitness (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Rolf Dittrich	10.45 – 11.45 Uhr Di, 17.08. - 05.10. Di, 26.10. - 14.12.	10,- 32,- 10,- 32,-
<b>K4 Step Freestyle (2x8)</b> TSV-Halle Cristina Hackbarth	20.15 – 21.15 Uhr Di, 17.08. - 05.10. Di, 26.10. - 14.12.	10,- 32,- 10,- 32,-
<b>K5 Hot Iron (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Sonja Ohlendorf	20.15 – 21.15 Uhr Di, 17.08. - 05.10. Di, 26.10. - 14.12.	10,- 32,- 10,- 32,-
<b>K6 Pilates (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Petra Johannsen	11.00 – 12.00 Uhr Mi, 18.08. - 06.10. Mi, 27.10. - 15.12.	10,- 32,- 10,- 32,-
<b>K7 Yoga (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Edeltraud Müller	18.00 – 19.15 Uhr Mi, 18.08. - 06.10. Mi, 27.10. - 15.12.	10,- 32,- 10,- 32,-
<b>K8 Bodystyling mit Step &amp; Co. (2x8)</b> TSV-Halle Sonja Ohlendorf	18.00 – 19.00 Uhr Mi, 18.08. - 06.10. Mi, 27.10. - 15.12.	10,- 32,- 10,- 32,-
<b>K9 Hot Iron (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Karin Kaufung	19.15 – 20.30 Uhr Mi, 18.08. - 06.10. Mi, 27.10. - 15.12.	10,- 32,- 10,- 32,-
<b>K10 Tai Chi Ch'uan (1x14)</b> Gymnastikraum Bunsenhalle Margarete Kaufung	20.00 – 21.00 Uhr Mi, 11.08. - 15.12.	17,- 56,-

<b>K11 Bodypower mit Kinderbetreuung (2x8)</b> TSV-Halle Jasmin Albert	10.00 – 11.00 Uhr Do, 19.08. - 07.10. Do, 28.10. - 16.12.	10,- 32,- 10,- 32,-
<b>K12 Fit ab 70 - Sitzgymnastik (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Stephanie Braun	16.00 – 17.00 Uhr Do, 19.08. - 07.10. Do, 28.10. - 16.12.	10,- 32,- 10,- 32,-
<b>K13 Hot Iron (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Sonja Ohlendorf	17.45 – 19.00 Uhr Fr, 20.08. - 08.10. Fr, 29.10. - 17.12.	10,- 32,- 10,- 32,-

## Das kleine Kurs – Lexikon!

### **K1 + K3 Flexi Bar – Fitness**

Der flexible Gymnastikstab kräftigt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung, festigt das Bindegewebe und hilft bei Rücken- und Nackenverspannungen.

**Wird von den BKKs bezuschusst.**

### **K2 Feel Well Woman**

„Sich wohlfühlen und bewegen“ mit Elementen aus dem Qigong, einem Ausdauertraining mit Musik, Yoga-Übungen und anschließender Entspannung.

**Wird von den BKKs bezuschusst.**

### **K4 Step Freestyle**

Der Stepper steht immer im Mittelpunkt, um ihn herum werden verschiedene Schwerpunkte gesetzt: u.a. Fatburner Step, Bodystyling, Step mit Hanteln, Double Step, T-Step.

### **K6 Pilates**

Das Body & Mind-Training für eine gute Körperhaltung sowie eine kräftige Rumpf- und Tiefenmuskulatur, das in einem entspannten Körpergefühl resultiert.

**Wird von den BKKs bezuschusst.**

### **K10 Tai Chi Ch'uan**

Bei Tai Chi, der „Meditation in Bewegung“ lernt man, sich zu entspannen und verlorene Vitalität zurückzuholen.

### **K 12 Fit ab 70 – Sitzgymnastik**

Ein sanftes Herz-Kreislauftraining, Rückenkräftigung, Nackenstabilisation, Gedächtnis- und Koordinationstraining für alle ab 70.

Kurse <b>Indoor Cycling</b>	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs	
<b>IC1 Indoor Cycling (1x6, 1x8)</b> TSV-Gymnastikraum Christoph Ihringer	9.00 – 10.00 Uhr Mo, 16.08. - 04.10. Mo, 25.10. - 13.12.	15,- 20,-	33,- 44,-
<b>IC2 Indoor Cycling (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Sonja Ohlendorf	18.00 – 19.00 Uhr Mo, 16.08. - 04.10. Mo, 25.10. - 13.12.	20,- 20,-	44,- 44,-
<b>IC3 Indoor Cycling (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Dominik Jaeck	19.00 – 20.00 Uhr Mo, 16.08. - 04.10. Mo, 25.10. - 13.12.	20,- 20,-	44,- 44,-
<b>IC4 Indoor Cycling (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Dominik Jaeck	20.00 – 21.00 Uhr Mo, 16.08. - 04.10. Mo, 25.10. - 13.12.	20,- 20,-	44,- 44,-
<b>IC5 Indoor Cycling (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Dominik Jaeck	19.15 – 20.15 Uhr Di, 17.08. - 05.10. Di, 26.10. - 14.12.	20,- 20,-	44,- 44,-
<b>IC6 Indoor Cycling (1x8)</b> TSV-Gymnastikraum Frank Denzer	20.30 – 21.30 Uhr Mi, 18.08. - 06.10.	20,-	44,-
<b>IC7 Indoor Cycling (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Frank Denzer	18.00 – 19.00 Uhr Do, 19.08. - 07.10. Do, 28.10. - 16.12.	20,- 20,-	44,- 44,-
<b>IC8 Indoor Cycling (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Frank Denzer	19.00 – 20.00 Uhr Do, 19.08. - 07.10. Do, 28.10. - 16.12.	20,- 20,-	44,- 44,-
<b>IC9 Indoor Cycling (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Dominik Jaeck	20.00 – 21.00 Uhr Do, 19.08. - 07.10. Do, 28.10. - 16.12.	20,- 20,-	44,- 44,-
<b>IC10 Indoor Cycling (2x8)</b> TSV-Gymnastikraum Dirk Misterek	19.00 – 20.00 Uhr Fr, 20.08. - 08.10. Fr, 29.10. - 17.12.	20,- 20,-	44,- 44,-

# Kniesick

## Orthopädie-Schuhtechnik

bequem durch's  
Leben gehen!

**Neustadt a. Rbge.**  
Mittelstraße 21

**Wunstorf**  
Bäckerstr.7

[www.kniesick.de](http://www.kniesick.de)

**Kontakt:**

**TSV Neustadt a. Rbge. von 1862 e.V.**  
**Lindenstraße 50**  
**31535 Neustadt a. Rbge.**

**Telefon: 0 50 32 – 80 49 90**

**eMail: [Info@TSV-Neustadt-Rbge.de](mailto:Info@TSV-Neustadt-Rbge.de)**  
**[www.TSV-Neustadt-Rbge.de](http://www.TSV-Neustadt-Rbge.de)**