



Bewegen
Aktiv sein
Spaß haben

2012

Kursprogramm

für Kinder/Jugendliche/Erwachsene

Januar bis März



Für Kids

Kurse Fun- und Trendsport	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
Z1 Zirkuskünste (11x) Gymnasiumshalle/Gymnastikraum Wiebke Lahmann	17.00 – 18.30 Uhr Mi, 11.01. - 21.03.	33,- 55,-

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 auch Stelzen und Laufkugeln zum Einsatz.

Jubiläumslauf des TSV

Anlässlich seines 150-jährigen Jubiläums lädt der TSV am **Sonntag, 9.9.2012** zum Stadtlauf nach Neustadt ein.



<u>Wettbewerb</u>	<u>Start</u>	<u>Kosten</u>
10 km Lauf (ab 10 Jahren)	10.30 Uhr	7,- €
2 km Schnupperlauf (bis 15 Jahre)	10.35 Uhr	2,- €
5 km Lauf (für alle)	11.45 Uhr	7,- €
5 km Walking (für alle)	11.50 Uhr	7,- €

Anmeldung und Informationen unter www.tsv-neustadt-rbge.de

Kurse Fitness	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
K1 Präv. WS-Gymnastik mit Flexibar (10x) TSV-Gymnastikraum Rolf Dittrich	15.45 – 16.45 Uhr Mo, 09.01. - 19.03.	15,- 45,-
K2 Feel Well Woman (11x) Gymnastikraum Gymnasium Edeltraud Müller	19.30 – 20.30 Uhr Mo, 09.01. - 19.03.	17,- 50,-
K3 Präv. WS-Gymnastik mit Flexibar (10x) TSV-Gymnastikraum Rolf Dittrich	10.45 – 11.45 Uhr Di, 10.01. - 20.03.	15,- 45,-
K4 Skigymnastik (11x) TSV-Halle Rolf Dittrich	20.15 – 21.15 Uhr Di, 10.01. - 20.03.	17,- 50,-
K5 Zumba® (11x) TSV-Halle Janine Schöbel	20.00 – 21.00 Uhr Mi, 11.01. - 21.03.	17,- 50,-
K6 Yoga (11x) TSV-Gymnastikraum Edeltraud Müller	10.45 – 11.45 Uhr Mi, 11.01. - 21.03.	17,- 50,-
K7 Yoga (11x) TSV-Gymnastikraum Edeltraud Müller	18.00 – 19.15 Uhr Mi, 11.01. - 21.03.	17,- 50,-
K8 Bodystyling mit Step & Co. 1 (11x) TSV-Halle Sonja Ohlendorf	18.00 – 19.00 Uhr Mi, 11.01. - 21.03.	17,- 50,-
K9 Tai Chi Ch'uan (11x) Gymnastikraum Bunsenhalle Margarete Kaufung	20.15 – 21.15 Uhr Mi, 11.01. - 21.03.	17,- 50,-

Kurse Fitness Fitness / Hot Iron	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
K10 Bodypower mit Kinderbetreuung (11x) TSV-Halle - Nicht nur für Mütter! Simone Conrad	10.00 – 11.00 Uhr Do, 12.01. - 22.03.	17,- 50,-
K11 Zumba® mit Kinderbetreuung(8x) TSV-Halle - Nicht nur für Mütter! Simone Conrad	11.00 – 12.00 Uhr Do, 12.01. - 01.03.	12,- 36,-
HI 1 Hot Iron (11x) TSV-Gymnastikraum Montessa Krohn	18.00 – 19.00 Uhr So, 08.01. - 18.03.	17,- 50,-
HI 2 Hot Iron (11x) TSV-Gymnastikraum Sonja Ohlendorf	20.00 – 21.00 Uhr Di, 10.01. - 20.03.	17,- 50,-
HI 3 Hot Iron (11x) TSV-Gymnastikraum Karin Kaufung	19.15 – 20.15 Uhr Mi, 11.01. - 21.03.	17,- 50,-
HI 4 Hot Iron (11x) TSV-Gymnastikraum Sonja Ohlendorf	17.45 – 19.00 Uhr Fr, 13.01. - 23.03.	17,- 50,-

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
www.tsv-neustadt-rbge.de

Das kleine Kurs – Lexikon!

K1 + K3 Präventive Wirbelsäulengymnastik mit Flexibar*

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

K2 Feel Well Woman*

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

K4 Skigymnastik

Optimal für die Vorbereitung zur nächsten Skifahrt, aber auch zur Steigerung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens für jedermann bestens geeignet.

K5 + K11 Zumba® + Zumba® mit Kinderbetreuung

Zumba bedeutet „Bewegung und Spaß haben“. Heiße lateinamerikanische Rhythmen gepaart mit Tanzstilen wie Salsa, Samba oder Hip Hop lassen die Hüften schwingen.

K6 + K7 Yoga

Die bewusste und konzentrierte Ausführung der Übungen im Einklang mit dem Atemfluss schult die Körperwahrnehmung und Konzentration, verbessert den Gleichgewichtssinn, gibt Kraft und spendet Ruhe und Gelassenheit.

K8 Bodystyling mit Step & Co.

Gezielte Ausdauer- und Kräftigungsgymnastik mit Steppern und verschiedenen Kleingeräten.

K9 Tai Chi Ch'uan

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

K10 Bodypower mit Kinderbetreuung

Bodypower bietet ein effektives Kraftausdauertraining. Neben dem Stepper kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz. Nicht nur für Mütter!

HI1-4 Hot Iron

Dieses Kraftausdauertraining mit der Langhantel sorgt zu mitreißender Musik und strukturierten Übungsfolgen für Körperformung und Körperfettreduktion.

IC1-9 Indoor Cycling

Diese Ausdauereinheit auf speziell konzipierten Rädern bietet ein Gelenk schonendes und effektives Herz-Kreislauftraining mit hohem Kalorienverbrauch.

* wird von den Betriebskrankenkassen (BKK) bezuschusst.

Kurse Indoor Cycling	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
IC1 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Montessa Krohn	9.00 – 10.00 Uhr Mo, 09.01. - 19.03.	28,- 60,-
IC2 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Sonja Ohlendorf	18.00 – 19.00 Uhr Mo, 09.01. - 19.03.	28,- 60,-
IC3 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Frank Denzer	19.00 – 20.00 Uhr Mo, 09.01. - 19.03.	28,- 60,-
IC4 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Frank Denzer	20.00 – 21.00 Uhr Mo, 09.01. - 19.03.	28,- 60,-
IC5 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Montessa Krohn	19.00 – 20.00 Uhr Di, 10.01. - 20.03.	28,- 60,-
IC6 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Frank Denzer	18.00 – 19.00 Uhr Do, 12.01. - 22.03.	28,- 60,-
IC7 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Frank Denzer	19.00 – 20.00 Uhr Do, 12.01. - 22.03.	28,- 60,-
IC8 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Maren Knust	20.00 – 21.00 Uhr Do, 12.01. - 22.03.	28,- 60,-
IC9 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Horst Cohrs	19.00 – 20.00 Uhr Fr, 13.01. - 23.03.	28,- 60,-