

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	08:45 - 09:45 Bodystyle-Problemzonengymn. Kursangebot <i>Birgit Wacker</i>		08:45 - 09:45 Gesundheitssport Rückentraining Kursangebot <i>Waltraud Zink</i>		
			10:00 - 11:00 Gesundheitssport Rückentraining Kursangebot <i>Waltraud Zink</i>		
17:30 - 18:30 Dance4Kids 1.-5. Klasse <i>Conny Roth</i>					
19:00 - 20:00 Step & Dance ab 25 Jahre <i>Conny Roth</i>		19:00 - 20:00 Body Step ab 25 Jahre <i>Conny Roth</i>	19:00 - 20:00 Stepaerobic for Teens ab 15 Jahre <i>Birgit Wacker</i>		
20:00 - 21:00 Powergymnastik ab 25 Jahre <i>Marianne Ernst</i>	20:00 - 21:30 Jazzdance ab 18 Jahre <i>Marianne Ernst</i>	20:00 - 21:00 Step & Dance Showgruppe <i>Conny Roth</i>			

KURSANGEBOTE DES TV EISENTAL

Bodystyle - Problemzonengymnastik

Bei angenehmer Musik trainieren wir unsere gesamte Muskulatur, insbesondere die von Bauch, Beine und Po. Auch der Rücken kommt nicht zu kurz. Dieser Kurs ist für Einsteiger, sowie auch für Fortgeschrittene geeignet. Mitzubringen sind Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.
8 x dienstags von 08:45 - 09:45 Uhr / Beginn: 10.03.2009 (2 Kurse jährlich im Früh-u. Spätjahr)

Infos und Anmeldung bei der Übungsleiterin Birgit Wacker, Tel. 07223/20977

Gesundheitssport - Rückentraining

Dieses qualifizierte Angebot vermittelt gesunde und entlastende Bewegungen für den Alltag. Mit abwechslungsreicher Gymnastik, verschiedenen Handgeräten und Musik entwickeln Sie Körperbewußtsein, lösen Verspannungen und verbessern Ihre Koordination. Sie erlernen gezielte Übungen zur Kräftigung, insbesondere der Bauch- und Rückenmuskulatur, ebenso Übungen zur Stärkung des Beckenbodens und gegen Oestoporose. Eine kleine Entspannungseinheit mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Phantasiereisen, Dehn- und Lockerungsübungen bilden den Abschluss einer Stunde.

Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl finden jeweils im Frühjahr und im Spätjahr statt. Entsprechende Hinweise sind den Stadtnachrichten zu entnehmen.

Infos und Anmeldung bei der Übungsleiterin Waltraud Zink, Tel. 07841/5885

Stepaerobic for Teens

Dieser Kurs eignet sich für alle Mädchen ab 15 Jahren, die sich gerne zu fetziger Musik bewegen und dabei ihre Kondition und Koordination verbessern wollen. Stand: 07.05.2010
Bitte Hallenschuhe, Getränk und gute Laune mitbringen.
Donnerstags von 19:00 - 20:00 Uhr

Infos und Anmeldung bei der Übungsleiterin Birgit Wacker, Tel. 07223/20977

Dance4Kids

... ist für alle Mädchen und Jungen von der 1. bis 5. Klasse, die Spaß und Freude am Tanzen haben.

Hier werden leichte Tanzchoreographien einstudiert, die wir überwiegend an unserer Faschingsveranstaltung und gelegentlich auch an anderen Veranstaltungen präsentieren. Der Schwerpunkt dieser Übungsstunde gilt dem Musical- und Videoclip-Dance.

Body Step

Dieser Kurs ist eine Kombination aus Ausdauer- und Ganzkörpertraining.

Mit Hilfe des Steps und verschiedenen Handgeräten wird hier überwiegend die Kraft und Ausdauer trainiert.

Durch das wöchentlich abwechselnde Trainingsprogramm ist diese Stunde für Einsteiger sowie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Step & Dance

Diese Stunde kombiniert klassische Step-Aerobic-Schritte mit tänzerischen Elementen.

Kreativität und Rhythmus pur - Ausdauertraining mit Power - lass' Dich einfach mitreißen !

Durch ein wöchentlich abwechselndes Trainingsprogramm, bietet diese Stunde für Einsteiger sowie auch für Fortgeschrittene, jede menge Spaß.

Showgruppe "Step Up"

Aus den Grundschritten der Step-Aerobic kombiniert mit tänzerischen Elementen wird eine Tanzchoreographie zusammengestellt, welche wir bei der Faschingsveranstaltung des TVE und anderen Veranstaltungen präsentieren.

Infos und Anmeldung bei der Übungsleiterin Conny Roth, Tel. 07223/900767

Powergymnastik

In dieser Stunde werden überwiegend Kraft und Ausdauer trainiert. Durch ein abwechselndes Trainingsprogramm ergibt sich hier eine Mischung von Aerobic, Step-Aerobic und Bauch-Beine-Po, die durch den Einsatz von verschiedenen Handgeräten unterstützt werden.

Jazz - Dance / Moviepearls

Einstudieren von verschiedene Choreographien, die vor allem an Fasching präsentiert werden. ...tanzen und einfach Spaß haben!!!

Infos und Anmeldung bei der Übungsleiterin Marianne Ernst, Tel. 9129927