



# TSV Monheim 1895 e.V.

## Fitnesskurse für alle Sportbegeisterten

### Präventions-Training

Fitness für eine starke Haltung!

**Für alle Altersgruppen männlich/weiblich:**  
Übungsprogramm zur Kräftigung und Mobilisierung der Wirbelsäule sowie der beteiligten Gelenke.  
Zur Vorbeugung von Haltungsschwächen und generativen Veränderungen der Wirbelsäule.  
Wir kräftigen den gesamten Bewegungsapparat durch den Einsatz verschiedenster Geräte.

**Termin:** Montag, ab 07.01.2019  
19:00 – 20:00 Uhr  
10 x 60 Minuten  
Sporthalle Monheim

**Kursgebühr:** 50,- €  
aktive TSV-Mitglieder kostenlos

**Kursleiterin:** Tatjana Weber

BTV-Herz-Kreislauf- /  
Haltungs- und Bewegungs- /  
Entspannungspräventionstrainerin

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

### PowerExercises

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Mann und Frau. Durch gezielte Kräftigungsübungen, teilweise im Zirkel, steigern wir deine Leistungsfähigkeit.

**Termin:** Montag, ab 07.01.2019  
20:10 – 20:55 Uhr  
10 x 45 Minuten  
Sporthalle Monheim

**Kursgebühr:** 50,- €  
aktive TSV-Mitglieder 20,- €

**Kursleiterinnen:** Tatjana Weber, Sportlehrerin  
Tina Egner, Body-Cross-Trainerin

### Step-Aerobic Expert

Step-Aerobic für alle, die Spaß und Freude an der Bewegung haben. Bring deinen Körper Schritt für Schritt in Schwung, stärke deine Ausdauer und Muskulatur. Leihstep kostenlos vorhanden.

**Termin:** Montag, ab 07.01.2019  
18:10 – 18:55 Uhr  
10 x 45 Minuten  
Sporthalle Monheim

**Kursgebühr:** 50,- €  
aktive TSV-Mitglieder 20,- €

**Kursleiterin:** Tatjana Weber, Step-Aerobic-Trainerin

### Step & Style (Anfänger)

Diese Kombination zwischen Herz-Kreislauf- und Krafttraining erfolgt als Intervalltraining und ist für Step-Neulinge genauso wie für Step-Erfahrene geeignet. Garantiert sind Spaß, gute Musik, eine optimale Fettverbrennung und ein merklicher Muskelaufbau.

**Termin:** Freitag, ab 11.01.2019  
18:00 – 18:45 Uhr  
10 x 45 Minuten, Sporthalle Monheim

**Kursgebühr:** 50,- €  
aktive TSV-Mitglieder 20,- €

**Kursleiterin:** Tatjana Weber, Step-Aerobic-Trainerin

### Eltern-Kind-Turnen

Ab 1,5 bis 3 Jahre. Mit viel Spaß klettern, turnen und spielen die Kleinsten an Bewegungslandschaften mit Eltern oder Großeltern. Schult Gleichgewicht und Koordination.

**Termin:** Montag, ab 21.01.2019  
09:00 – 10:00 Uhr  
10 x 60 Minuten  
Sporthalle Monheim

**Kursgebühr:** 50,- €  
aktive TSV-Mitglieder 20,- €

**Kursleiterin:** Susanne Reiner

**Anmeldung:** [geschaeftsstelle@tsv-monheim.com](mailto:geschaeftsstelle@tsv-monheim.com) oder Tel. 0175 6123125

# Unser laufendes Programm auch als Kurs buchbar!

- Für Senioren!
- Fit für die Piste!



## Aerobic und Bodystyling

Bring mit Aerobic deinen Kreislauf in Schwung, verbrenne Fett, trainiere deine Ausdauer und arbeite an deinen Problemzonen.

- Termin:** Donnerstag, ab 10.01.2019  
20:00 – 21:30 Uhr  
10 x 90 Minuten  
Sporthalle Monheim
- Kursgebühr:** 50,- €  
**aktive TSV-Mitglieder kostenlos**
- Kursleiterin:** Josefine Hämmerle  
BLSV-Übungsleiterin

## Funktionsgymnastik

Gymnastik zur Erhaltung der koordinativen Fähigkeiten und zur Muskelkräftigung. Mit und ohne Handgeräte. Für Frauen ab 60 Jahren.

- Termin:** Donnerstag, ab 17.01.2019  
18:00 – 19:15 Uhr  
12 x 75 Minuten  
Sporthalle Monheim/Schule
- Kursgebühr:** 60,- €  
**aktive TSV-Mitglieder kostenlos**
- Kursleiterin:** Hannelore Ablaßmeier  
BLSV-Übungsleiterin

## Funktionsgymnastik

Gymnastik für Frauen ab 55 Jahren. Mit gelenkschonenden, funktionellen Übungen trainieren wir Muskulatur und Gelenke und stärken unseren Beckenboden.

- Termin:** Freitag, ab 11.01.2019  
20:00 – 21:30 Uhr  
10 x 90 Minuten  
Sporthalle Monheim/Schule
- Kursgebühr:** 50,- €  
**aktive TSV-Mitglieder kostenlos**
- Kursleiterin:** Elisabeth Hitzler

## Aktiv und mobil im Alter

**Beweglich bleiben ein Leben lang,  
für sie und ihn!**

**Sie haben Ihr Berufsleben hinter sich,  
Spaß an der Bewegung, wollen Körper  
und Geist trainieren?  
Dann sind Sie bei uns richtig!**

Im Mittelpunkt stehen gesundheits- und beweglichkeitsfördernde Übungen, Kräftigung und Mobilisierung der Wirbelsäule, Schulung der Koordination und des Gleichgewichts. Mit und ohne Handgeräte.

Infos unter 09091/658 bei Hannelore Ablaßmeier.

- Termin:** Dienstag, ab 15.01.2019  
vormittags  
10:00 – 11:00 Uhr  
12 x 60 Minuten  
Sporthalle Monheim
- Kursgebühr:** 30,- €  
**TSV-Mitglieder kostenlos**
- Kursleiterin:** Hannelore Ablaßmeier  
BLSV-Übungsleiterin
- Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch,  
Getränk

## Skigymnastik

Mach dich fit für die Piste und den Alltag!  
Allgemeine Gymnastik mit Schwerpunkt Skigymnastik.  
Trainiere deine Kondition und kräftige deinen Körper.  
Kinder können ihre Eltern gerne begleiten.

- Termin:** Freitag, ab 11.01.2019  
bis Ende Februar 2019  
19:00 – 20:00 Uhr  
Sporthalle Monheim/Schule
- Kursgebühr:** 20,- € einmalig oder 2,- € pro Abend  
**aktive TSV-Mitglieder kostenlos**
- Kursleiter:** Lothar Königsdörfer
- Anmeldung:** Nicht nötig, bitte Hanteln mitbringen!

**Anmeldung:** [geschaeftsstelle@tsv-monheim.com](mailto:geschaeftsstelle@tsv-monheim.com) oder Tel. 0175 6123125