

TSV 1907 Allendorf (Lumda)

GYMNASTIKABTEILUNG

Nach der Weihnachtspause starten wir mit neuem, sportlichem Elan in das Jahr 2017. Endlich finden unsere Kurse und Übungsstunden wieder statt.

Für viele ist der Jahresbeginn ja die Gelegenheit mal wieder in die „Übungsstunde“ zu gehen oder ein neues Angebot auszuprobieren.

Ihr könnt bei den Kursangeboten und Übungsstunden zweimal zur Probe kommen. Wenn es Euch gefällt und Ihr weitermachen wollt, meldet Euch bitte im TSV an!

Kursangebote

Yoga für Anfänger

Eine stufenweise und rückengerechte Einführung in die klassischen Yoga-Techniken, Körperhaltungen sowie das Erlernen von Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationstechniken.

Für jedes Alter geeignet

montags 18.00 – 19.30 Uhr

Beginn: Montag, 9. Januar 2017 (Einstieg noch möglich)

in der Aula der Grundschule Allendorf/Lumda

Unkostenbeitrag: 20,00 Euro für 15 Abende

Übungsleiterin: Sabina Schafft

Yoga für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer jeden Alters mit Grundkenntnissen der klassischen Yoga-Techniken

montags 19.30 – 21.00 Uhr

Beginn: Montag, 9. Januar 2017 (Einstieg noch möglich)

in der Aula der Grundschule Allendorf/Lumda

Unkostenbeitrag: 20,00 Euro für 15 Abende

Übungsleiterin: Sabina Schafft

Aqua-Fitness

Zur Stärkung der Muskulatur im Wasser ohne Gelenkbelastung.

Für jedes Alter geeignet

dienstags 20.00-21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, den 17. Januar 2017

Schnupperkurs: 5 Termine

Wir beginnen dieses Jahr mit einem 5er Kurs, der auch für Anfänger gut zum Kennenlernen unseres beliebten Aquafitnesskurses genutzt werden kann.

Der folgende 10er Aquafitnesskurs startet voraussichtlich am 14. März 2017

im Hallenbad der Clemens-Brentano-Europaschule in Lollar

Unkostenbeitrag: 27,50 Euro für 5 Stunden/ 55,00 Euro für 10 Stunden

Treffpunkt für gemeinsame Abfahrt: 19.30 Uhr am Rathaus Allendorf/Lumda

Übungsleiter: Martin Schmidt

Übungsstunden:

Fit und beweglich in jedem Alter

Ganzheitliche Fitness, Balance, Kraft und Stabilität für Sie und Ihn.

Mit Sport, Spiel, Spaß und Musik die Kondition und Koordination verbessern.

Dieses Angebot ist offen für alle, die sich ihre Fitness und Beweglichkeit erhalten oder wiedergewinnen wollen.

montags 15.30 - 16.30 Uhr

in der Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda

Übungsleiterin: Jelena Goliseva

Mutter-Kind-Turnen

Spiel und Spaß für die Kleinsten mit ihren Muttis / Papas

Alter: Kinder vom 1. Lebensjahr (die Kinder sollten frei laufen können) bis zum vollendeten 3. Lebensjahr.

dienstags 16.00-17.30 Uhr

in der Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda

Übungsleiterin: Tanja Buining

Kinderturnen - Turnen, Tanzen, tolle Spiele

Bewegung für Kinder, mal mit Geräten, mal zu fetziger Musik, aber immer mit viel Spaß. Kommt und macht mit!

für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren

mittwochs 15.30-16.30 Uhr Kinder im Kindergartenalter

mittwochs 16.30-17.30 Uhr Kinder im Grundschulalter

in der Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda

Übungsleiterin: Desiree Schwalbe und das Kitu -Team

Rückenschule

Wirbelsäulengymnastik zur Stärkung der gesamten Muskulatur für Sie und Ihn in jedem Alter

mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 1. Februar 2017
Turnhalle der Grundschule
Übungsleiterin: Marlene Queckbörner

Bodystyling

abwechslungsreiche Gymnastik mit Musik
Alter: ab 14 Jahre
mittwochs 20.00-21.00 Uhr
in der Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiterin: Katharina Polzer

Aerobic

Power-Aerobic mit Katharina
Alter: ab 14 Jahre
freitags 17.00-18.00 Uhr
in der Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiterin: Katharina Polzer

Rückenstärkung

Für Sie und Ihn in jedem Alter
freitags 18.00-19.00 Uhr
in der Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiterin: Katharina Polzer

Ihr wollt unser Angebot mal ausprobieren? Kommt einfach mal vorbei und macht mit! Werdet fit und beweglich mit dem Angebot der Gymnastikabteilung des TSV.

Bei Fragen und Anregungen findet Ihr die Kontaktdaten auf der Internetseite des TSV unter www.tsv-allendorf.de