

Kurse 1. Quartal 2021

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kurs 1 Fit am Dienstag mit Cordula

**Kursleitung: Cordula Eschbach
Nr. 21-01**

Wann: Di. 12.01.-16.03.2021 (10x)
08.45 – 09.45 Uhr

Wo: Zoom * oder TSG Sportzentrum,
Gerätehalle

Kurs 2 Für „Sie“ und „Ihn“ am Abend

Kursleitung: Heike Mehrmann

Nr. 21-02
Wann: Di. 12.01.-16.03.2021 (10x)
20.00 – 21.00 Uhr

Wo: Zoom * oder TSG Sportzentrum,
Gerätehalle

Kurs 3 Für „Sie“ und „Ihn“ Ü 65

Kursleitung: Cordula Eschbach

Nr. 21-03
Wann: Do. 14.01.-18.03.2021 (10x)
08.45 – 09.45 Uhr

Wo: TSG Sportzentrum, Gerätehalle

Kurs 4 Fit am Donnerstag mit Cordula

Kursleitung: Cordula Eschbach

Nr. 21-04 **
Wann: Do. 14.01.-18.03.2021 (10x)
10.00 – 11.00 Uhr
Wo: TSG Sportzentrum, Gerätehalle

Kurs 5 Fit am Freitag mit Steffi

Kursleitung: Stefanie Mense

Nr. 21-05**
Wann: Fr. 15.01.-19.03.2021 (10x)
08.45 – 09.45 Uhr
Wo: Zoom * oder TSG Sportzentrum,
Gerätehalle

*** Zoom:**

Sollte ein regulärer Kursbetrieb in der Sporthalle aufgrund der Corona Pandemie nicht möglich sein, bieten wir einen Teil der Kurse als digitale Variante über Zoom an. Das Passwort zum jeweiligen Meeting wird vor Kursbeginn per Mail verschickt. Die zertifizierten Kurse werden auch bei digitaler Durchführung von den meisten Krankenkassen anerkannt!

Diese Kurse finden nur statt, sofern ein gemeinsames Training in der Halle möglich ist!**

Hula Hoop

Hula Hoop kennt fast jeder noch aus der Kindheit. Allerdings wird hier nicht mit herkömmlichen Gymnastikreifen trainiert, sondern mit speziellen Fitnessreifen. Hula Hoop ist ein sehr effektiver Sport, der besonders die Körpermitte trainiert. Nicht nur ein strafferer Bauch ist das Ergebnis des Trainings, auch Beine, Bauch und die Rückenmuskulatur werden trainiert. Dabei wird natürlich auch der Kalorienverbrauch angekurbelt, so dass man je nach Trainingsintensität durchaus 500 – 900 Kalorien pro Stunde verbrennen kann. Und das Ganze macht dabei auch noch jede Menge Spaß!
Die Reifen werden gestellt!

Kursleitung: Angelina De Luca

Nr. 21-06
Wann: Do. 14.01.-18.03.2021 (10x)
10.00 – 11.00 Uhr
Wo: Zoom * oder TSG Sporthalle

Kosten für alle Kurse:

Kurse 10 Einheiten:
35,- € für Mitglieder
55,- € für Nichtmitglieder

