

# Unser neues Kursangebot ab Herbst 2024 beim TV Wintersdorf



## Yoga

Yoga ist ein sehr wirkungsvolles System, um alle Muskeln, Sehnen und Bänder gleichmäßig und sanft zu trainieren, den Kreislauf zu stärken und zu harmonisieren.

### Am Morgen

Beginn: Dienstag, 01. Oktober 2024

Umfang: 10 Kursstunden

1.10. - 8.10. - 15.10. - 22.10. - 5.11. - 12.11. - 19.11. - 26.11. - 3.12. - 10.12.

Kurszeiten: 09.00 - 10.00 Uhr

Ort: Turnerheim des TV Wintersdorf

Leitung: Sylvie Himmel, Yoga-Lehrerin

Kursgebühr: Mitglieder 40 € / Nicht-Mitglieder 60 €



### Am Abend

Beginn: Montag, 30. September 2024

Umfang: 10 Kursstunden

30.9. - 7.10. - 14.10. - 21.10. - 4.11. - 11.11. - 18.11. - 25.11. - 2.12. - 09.12.

Kurszeiten: 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Turnerheim des TV Wintersdorf

Leitung: Sylvie Himmel, Yoga-Lehrerin

Kursgebühr: Mitglieder 40€ / Nicht-Mitglieder 60 €

## Pilates

Dieser Kurs begleitet dich auf einer Reise zu mehr Kraft, Beweglichkeit und innerer Balance. Ideal für alle, unabhängig vom Alter oder Fitnesslevel.

Beginn: Donnerstag, 10. Oktober 2024

Umfang: 10 Kursstunden

10.10. - 17.10. - 24.10. - 07.11. - 14.11. - 21.11. - 28.11. - 05.12. - 12.12. - 19.12.

Kurszeiten: 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Turnhalle

Leitung: Nora Farkas-Oesterle, Pilates-Trainerin

Kursgebühr: Mitglieder 35 € / Nicht-Mitglieder 50 €



# Rückenfitness

Der Rückenkurs beinhaltet Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen sowie Übungen für die Mobilität der Wirbelsäule.

Beginn: Donnerstag, 10. Oktober 2024

Umfang: 10 Kursstunden

10.10. - 17.10. - 24.10. - 07.11. - 14.11.- 21.11. - 28.11. - 05.12. - 12.12. - 19.12.

Kurszeiten: 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Turnhalle

Leitung: Corinna Ell, Physiotherapeutin

Kursgebühr: Mitglieder 35 € / Nicht-Mitglieder 50 €



## Winterspecial / Cross-Fitness

Noch einmal vor Weihnachten so richtig auspowern. Zu dieser Stunde sind alle herzlich eingeladen, die in 2024 noch einmal an ihre sportlichen Grenzen gehen wollen. Jeder macht, wie er kann und der Spaß am Sport steht im Mittelpunkt.

Freitag, 13. Dezember 2024 - 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Julia Fortmeier, Cross-Fitness-Trainerin

Kursgebühr: Mitglieder 3,50 € / Nicht-Mitglieder 5 €

---

**Alle Kurse richten sich sowohl an unsere Vereinsmitglieder als auch an Nichtmitglieder.**

Die Anmeldung erfolgt per Mail an: **AnmeldungTVW@gmx.de**

Bitte angeben: Name, Vorname, Kursauswahl und ob eine Mitgliedschaft besteht.

Danach erfolgt eine Bestätigungsmail des Vereins.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Berücksichtigung erfolgt nach Eingang der Mail.

Die Bezahlung der Kursgebühr erfolgt am ersten Kursabend.

Mit meiner Anmeldung erkenne ich den Haftungsausschluss an.

Nicht-Mitglieder haben bei Kursteilnahme keinen Versicherungsschutz über den Verein.

Der Verein übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden.

**Wir hoffen, dass unser Kursangebot wieder viele Interessierte findet.**