

Sommerferien-Special beim TSV

Kursnummer: **H-SFS-25-3**

Vinyasa-Yoga

Leitung: Helena Kirchner

Vinyasa Yoga: Fließende Bewegungen für Körper und Geist

Entdecke die Kraft des Atems und die Freiheit der Bewegung mit unserem Sommer-Yoga-Kurs!

Was erwartet dich?

- Fließende Sequenzen, die deinem Atem folgen
- Kreative Kombinationen klassischer Asanas
- Dehn- und Entspannungsübungen
- Stärkung von Körper und Geist

Für wen ist der Kurs geeignet?

- Anfänger und Fortgeschrittene unabhängig von Alter und Leistungsstand
- Alle, die ihre Flexibilität und Kraft verbessern möchten
- Alle, die Lust auf Bewegung haben

Kursdauer: 2 Abende: 06.08. und am 13.08.25
Zeit: Mi., 19:45 - 20:45 Uhr
Ort: TSV Sportplatz Reusch (nur bei Blitz und Donner in der TSV-Gymnastikhalle)
Mindestteilnehmerzahl: 8
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 13,70€
Nichtmitglieder 27,40€
Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränke

Kursnummer: **H-SFS-25-4**

Body-Forming mit Bauch-Beine-Po

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Body-Forming ist ein Ganzkörpertraining, bei dem durch spezielle Kräftigungsübungen eine Muskelstraffung vor allem auch an denjenigen Körperpartien erzielt wird, die gerne als „Problemzonen“ angesprochen werden. In diesem Kurs, der sich an alle diejenigen richtet, die körperliche Fitness mit einer attraktiv(er)en Figur verbinden möchten, soll aufgezeigt werden, dass eine moderne Fitnessgymnastik richtig Spaß bereiten kann und zusätzlichen Schwung ins Leben bringt.

Kursdauer: 5 Abende
Termine: 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 09.09.25
Zeit: Di., 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl: 8
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 22,25 €
Nichtmitglieder 44,50 €

Kursnummer: **H-SFS-25-5**

Body-Forming mit Bauch-Beine-Po

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Inhaltsgleich zum vorigen Kurs.

Kursdauer: 5 Abende
Termine: 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 09.09.25
Zeit: Di., 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: TSV-Halle
Mindestteilnehmerzahl: 8
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 22,25 €
Nichtmitglieder 44,50 €

Kursnummer: **H-SFS-25-6**

Step-Aerobic kompakt – nicht nur für Jugendliche!

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Step-Aerobic ist **das** Fitnessprogramm für Jugendliche und Junggebliebene, die Spaß an Bewegung und bäriger Musik haben. Ein super Body-Workout für eine tolle Figur und Power auf Dauer!

Kursdauer: 6 Abende
Kursbeginn: 31.07., 07.08., 14.08., 21.08., 28.08., 11.09.25
Zeit: Do., 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Technotherm-Halle Eschenbach
Mindestteilnehmerzahl: 8
Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder (Erwachsen) 36,50 €
Basispreis für Mitglieder (Jugendlich) 28,00 €
Nichtmitglieder (Erwachsen) 72,10 €
Nichtmitglieder (Jugendlich) 55,90 €

Schnupperangebote des Hauptvereins und unserer Abteilungen

Badminton

Lust auf Badminton? Unsere Freizeit-Badminton-Gruppe wird auch während der Sommerferien aktiv bleiben und lädt alle Interessierten ab 16 Jahren an zwei Freitagen von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr ganz herzlich zum Mitspielen in unsere TSV-Halle ein. Die Termine dafür sind:

29.08.2025 16:00 - 17:30 Uhr

05.09.2025 16:00 - 17:30 Uhr

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung dazu ist nicht erforderlich. Einfach vorbeikommen und mitspielen! Wer einen Schläger hat, bringe diesen gerne mit.

Dance

TANZEN mal anders!

In der TSV-Halle wird ein aufregender Tanzparcours aufgebaut, über den ihr mit verschiedenen Moves auf coole Beats tanzen dürft. Seid gespannt und freut euch auf eine kreative Hip-Hop-Tanzstunde.

Alter: 6-12 Jahre
Zeit: Mi., 20.08.2025 14:00 – 16:30 Uhr
Ort: TSV-Halle Heiningen
Teilnahmegebühr: 10€/Kind, einfach vor Ort mitbringen
Anmeldung: per Mail an dance@tsv-heiningen.de

Angebote im Rahmen des Schülerferienprogramms

Unsere Abteilungen sind – wie seit etlichen Jahren - auch wieder im Rahmen des Schülerferienprogramms mit Einzelveranstaltungen aktiv, die in unserer TSV-Halle stattfinden. Auch wenn die Anmeldefrist dazu bei der Gemeindeverwaltung bereits vorbei ist, besteht dennoch bei allen Angeboten, die noch nicht ausgebucht sind, die Möglichkeit sich dort jetzt noch anzumelden. Hier die Termine der Angebote unserer Abteilungen in ihrer zeitlicher Reihenfolge:

Tischtennis: Donnerstag, 07.08.2025 14:00-16:30 Uhr
Donnerstag, 14.08.2025 14:00-16:30 Uhr
Judo: Freitag, 15.08.2025, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr
Dance: Donnerstag, 14.08.2025, 10:00 Uhr – 12:00 Uhr