

Sommerferien-Special 2024

Mitmachangebote mit dem renommierten Streetdance-Künstler Lui Fasini

Wir freuen uns sehr darüber, dass wir auch in dieser Woche auf ein weiteres zusätzliches Angebot im Rahmen unseres Sommerferien-Specials hinweisen können. So wird es seitens unserer Dance-Abteilung vier Freitage geben, an denen der renommierte **Streetdance-Künstler Lui Fasini**, der auf eine herausragend erfolgreiche Sportkarriere zurückblicken kann, die 2011 in dem Gewinn des Streetdance-Europameistertitels in Paris gipfelte, für Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 14 Jahren Mitmachangebote leiten wird. Und dabei ist die Teilnahme sogar kostenlos! Hier dazu die **Terminübersicht**: Freitag, 09.08.2024, Freitag, 16.08.2024, Freitag, 23.08.2024 und Freitag, 30.08.2024, jeweils vom 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr im Gymnastikraum unserer TSV-Halle. Eine Anmeldung dazu ist nicht erforderlich.

Kursangebote zum Sommerferien-Schnäppchen-Preis

Kursnummer: **H-SFS-8**

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: 6 Abende

Kursbeginn: 30.07.2024

Zeit: Di., 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: TSV-Halle

Mindestteilnehmerzahl: 8

Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 10,50 €

Nichtmitglieder 21,00 €

Kursnummer: **H-SFS-9**

Body-Forming mit Bauch-Beine-Po

Leitung: Susanne Stephan, Aerobic-Trainerin

Inhaltsgleich zum vorigen Kurs.

Kursdauer: 6 Abende

Kursbeginn: 30.07.2024

Zeit: Di., 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: TSV-Halle

Mindestteilnehmerzahl: 8

Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 10,50 €

Nichtmitglieder 21,00 €

Kursnummer: **H-SFS-10**

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: 7 Abende

Kursbeginn: 25.07.2024

Zeit: Do., 17:30 – 19:00 Uhr

Ort: Technotherm-Halle Eschenbach

Mindestteilnehmerzahl: 8

Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder (Erwachsene) 20,70 €

Basispreis für Mitglieder (Jugendliche) 15,30 €

Nichtmitglieder (Erwachsene) 41,40 €

Nichtmitglieder (Jugendliche) 30,60 €

Kursnummer: **H-SFS-11**

Vinyasa Yoga-Sommer-Kurs

Leitung: Helena Kirchner, Yoga-Lehrerin IFAA

Vinyasa Yoga: Fließende Bewegungen für Körper und Geist. Entdecke die Kraft des Atems und die Freiheit der Bewegung mit unserem Outdoor-Sommer-Yoga-Kurs!

Was erwartest 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

Melde dich jetzt an und erlebe die harmonische Verbindung von Bewegung und Atmung
– Namaste!

Kursdauer: 4 Abende

Termine: 14.08., 21.08., 28.08., 4.9.2024

Zeit: Mi., 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: TSV-Sportplatz im Reusch

Mindestteilnehmerzahl: 8

Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 13,00 €

Nichtmitglieder 26,00 €

Kursnummer: **H-SFS-12**

Outdoor-Action für Kids ab 10 Jahren

Leitung: Hannah Oehlschläger, Staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Ein Angebot, zugeschnitten auf Kinder ab 10 Jahren, die Spaß an der Bewegung haben, aber sich nicht auf eine bestimmte Sportart festlegen lassen möchten und Freude daran haben, sich draußen zu bewegen. Und wenn einmal das Wetter schlecht sein sollte, weichen wir einfach in die TSV-Halle aus. Dabei ist Vielfalt Trumpf – lasst euch überraschen!

Kursdauer: 3 Nachmittage

Kursbeginn: 20.08.2024

Zeit: Di., 15:30 – 17:00 Uhr

Ort: Treffpunkt beim ersten Mal: TSV-Sportplatz im Reusch

Mindestteilnehmerzahl: 8

Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 10,20 €

Nichtmitglieder 20,40 €

Kursnummer: **H-SFS-13**

Outdoor-Fitness

Leitung: Hannah Oehlschläger, Staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Hier erwartet Sie ein bunter Mix an Outdoor-Aktivitäten vom Wandern über Nordic Walking und Radfahren bis hin zu Funktionsgymnastik und vielem anderen. Motto: Hauptsache draußen! Und wenn einmal das Wetter nicht mitspielen sollte, ist das auch kein Problem – dann verlegen wir unsere Aktivitäten einfach einmal ausnahmsweise in die Halle.

Kursdauer: 3 Nachmittage

Kursbeginn: 19.08.2024

Zeit: Mo., 16:00 – 17:30 Uhr

Ort: Treffpunkt beim ersten Mal: Parkplatz vor der TSV-Halle

Mindestteilnehmerzahl: 8

Teilnahmegebühr: Basispreis für Mitglieder 10,20 €

Nichtmitglieder 20,40 €

Anmeldungen zu den Kursen nimmt unsere TSV-Geschäftsstelle entgegen, deren Mitarbeiter sehr gerne für weitere Informationen zur Verfügung stehen.

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 freitags von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr ganz herzlich zum Mitspielen in unsere TSV-Halle ein. Die Termine dafür sind:

26.07.2024

16.08.2024

23.08.2024

30.08.2024

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung dazu ist nicht erforderlich.

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 zeitlichen Reihenfolge:

Tischtennis: Donnerstag, 01.08.2024, 14:00 Uhr – 16:00 Uhr

Judo: Freitag, 02.08.2024, 16:00 Uhr – 17:30 Uhr

Tischtennis: Dienstag, 06.08.2024, 14:00 Uhr – 16:30 Uhr

Dance: Freitag, 09.08.2024, 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Sonstige Angebote

Tai Chi Chuan für Senioren/Seniorinnen

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Heilgymnastik, mit vielfältigen positiven Aspekten für die Gesunderhaltung von Geist und Körper. Im Rahmen der Seniorenarbeit der Gemeinde

Heiningen werden unsere Kursleiter Christine und Peter Beutel am Donnerstag, den 15.08.2024 von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr im Haus in der Breite ein Mitmachangebot für Seniorinnen und Senioren anbieten.

Eine Anmeldung dazu ist nicht erforderlich.

Internes Angebot für die Kinder unserer Sport- und Bewegungsschule

Unsere Freiwilligendienstleistenden Paula Urban und Till Schajor werden am Montag, den 29.07.2024 von 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr für die Kinder unserer Sport- und Bewegungsschule einen Kindersporttag in der TSV-Halle anbieten. Dabei findet das Angebot zeitlich getrennt für die unterschiedlichen Altersgruppen statt. Die Kinder werden dazu direkt von unseren Freiwilligendienstleistenden eingeladen.