

# 2019



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
tagsüber	9.00 - 10.00 008 <b>Bewegen statt schonen</b> Schulungsraum				
	11.30 - 12.30 015 <b>Standfest und stabil</b> Schulungsraum				
			11.00 - 12.30 011 <b>Yoga am Vormittag</b> Schulungsraum		
abends	16.00 - 17.00 017 <b>Pilates Basics</b> Schulungsraum		18.15 - 19.15 018 <b>Pilates Plus</b> Schulungsraum	18.00 - 19.30 016 <b>Yoga am Abend</b> TSV Halle	
	19.00 - 19.45 003 <b>Aqua Power</b> Hallenbad Haunstetten			19.00 - 20.00 001 <b>Anfängerschwimmen Erw.</b> Hallenbad Haunstetten	18.00 - 19.00 013 <b>Zumba</b> TSV Halle
	19.45 - 20.30 002 <b>Aqua Jogging</b> Hallenbad Haunstetten	19.30 - 20.30 025 <b>Zumba</b> TSV Halle		19.30 - 20.30 007 20.40 - 21.40 014 <b>Pilates</b> Schulungsraum	
	19.00 - 20.00 001 <b>Anfängerschwimmen Erw.</b> Hallenbad Haunstetten			19.45 - 20.30 020 20.40 - 21.25 030 <b>Jumping Fitness</b> TSV Halle	



Turn- und Sportverein  
Haunstetten 1892 e.V.

## Anmeldung

Die Anmeldung zu unseren Kursen erfolgt vor Kursbeginn mit einem Kursanmeldeformular in der Geschäftsstelle. Ist kein Kursstart angegeben, so ist dieser ebenfalls dort zu erfragen. Unser Kursanmeldeformular finden Sie unter [www.tsvhaunstetten.de](http://www.tsvhaunstetten.de)

Die Kursanmeldung ist verbindlich und gilt als Teilnahmebestätigung. Die Reihenfolge entscheidet über die Teilnahme.

„Schnuppern“ ist bei Kursangeboten aus organisatorischen Gründen leider nicht möglich.

## Zahlungsmodalitäten

Kursgebühren müssen spätestens eine Woche vor Kursbeginn auf unser Konto bei der Commerzbank Augsburg IBAN DE12 7208 0001 0131 7763 00, BIC DRESDEFF220 eingezahlt worden sein. Bitte im Verwendungszweck Name des Kurses, Kursnummer, Kursbeginn und Teilnehmername angeben. Mitgliedern bitten wir an, die Kursgebühr abbuchen zu lassen.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmeldung erst nach Zahlungseingang bearbeiten können.

# Unsere Kurse - Alphabetisch und im Detail

	Inhalte	Kontakt	Kosten & Termine
A	<b>Anfängerschwimmen für Erwachsene</b> 001 Bei uns können auch Erwachsene in kleinen Gruppen von bis zu drei Personen das Schwimmen lernen. Auch Einzelstunden nach Vereinbarung. Kursstart nach Absprache.	Werner Kraus (08206) 961940	Mitglieder: 60,00 € Nicht-Mitglieder: 80,00 € (10 Einheiten) www.sghaunstetten.de Anmeldung beim Kursleiter
	<b>Aqua-Jogging</b> 002 Joggen im Wasser mit Hilfe eines Auftriebsgürtels ist ein gelenkschonendes und gleichzeitig sehr effektives Fitnessprogramm um die Kondition zu verbessern und die Muskulatur zu kräftigen.	Werner Kraus (08206) 961940	Mitglieder: 35,00 € Nicht-Mitglieder: 50,00 € www.sghaunstetten.de Anmeldung beim Kursleiter
	<b>Aqua-Power</b> 003 Der Auftrieb und der Wasserwiderstand, bieten sowohl Bewegungsfreiheit, als auch neue Möglichkeiten des intensiven und optimalen gelenkschonenden Trainings für Personen jeden Alters und jeden Fitness-Levels.	Werner Kraus (08206) 961940	Mitglieder: 35,00 € Nicht-Mitglieder: 50,00 € www.sghaunstetten.de Anmeldung beim Kursleiter
B	<b>Bewegen statt schonen</b> 008 Auf sanfte Weise wird die zentrale Rumpfmuskulatur trainiert, man wird beweglicher und verbessert die Körperhaltung. Fehlhaltungen aus dem Alltag können ausgeglichen und damit Rückenbeschwerden vorgebeugt werden.	T. Haggenmiller (0821) 80 99 190	ab 07. Januar 2019 (10 Einheiten) Mitglieder: 10,00 € Nicht-Mitgl.: 50,00 €
J	<b>Jumping Fitness</b> 19.45 - 20.30 020 20.40 - 21.25 030 Bauch, Beine, Po – Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.	Carmen Lich	ab 10. Januar 2019 (Donnerstag) (10 Einheiten) Mitglieder: 15,00 € Nicht-Mitgl.: 69,00 €
P	<b>Pilates Basics</b> 017 Das Programm besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit Pilates wird das Körperbewusstsein gestärkt sowie die tiefliegenden Muskeln trainiert. Es verbessert die Haltung und dehnt die Muskulatur, schult sowohl den Körper als auch den Geist.	I. Berchtold (0821) 80 06 131	ab 07. Januar 2019 (10 Einheiten) Mitglieder: 10,00 € Nicht-Mitglieder: 50,00 €

	Inhalte	Kontakt	Kosten & Termine
P	<b>Pilates Plus</b> 018 Pilates Plus stärkt die Rumpf- und Wirbelsäulenmuskulatur und verbessert die Beweglichkeit Die Übungen fördern Haltung, Atmung, Koordination und Kondition	I. Berchtold (0821) 80 06 131	ab 09. Januar 2019 (10 Einheiten) Mitglieder: 10,00 € Nicht-Mitglieder: 50,00 €
	<b>Pilates für Fortgeschrittene</b> 007 <b>Pilates für Anfänger</b> 014 Das Programm besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit Pilates wird das Körperbewusstsein gestärkt sowie die tiefliegenden Muskeln trainiert. Es verbessert die Haltung und dehnt die Muskulatur, schult sowohl den Körper als auch den Geist.	Nicole Müller-Groß (08231) 60 76 72	19.30 - 20.30 20.40 - 21.40  ab 17. Januar 2019  Mitglieder: 10,00 € Nicht-Mitglieder: 50,00 €
S	<b>Standfest und stabil</b> 015 Stürzen ist die häufigste Unfallursache in Freizeit und Beruf. Das Sturzrisiko nimmt im Alter zu. Kursinhalte sind Kraft- und Balanceübungen und auch der Spaß bei kleinen Gedächtnisspielen kommt nicht zu kurz.	T. Haggenmiller (0821) 80 99 190	Termin offen (10 Einheiten) Mitglieder: 10,00 € Nicht-Mitglieder: 50,00 €
Y	<b>Yoga am Vormittag</b> 011 <b>Yoga am Abend</b> 016 Yoga beinhaltet körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation.	Isabel Berchtold (0821) 80 06 131	vormittags ab 09. Januar 2019 abends ab 10. Januar 2018  jeweils (10 Std. á 90 min) 15,00 €/ 75,00 €
Z	<b>Zumba</b> 013 Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist.	Giovana Tampata	ab 11. Jan. 2019 (Freitag) (10 Einheiten) Mitglieder 10,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
	025	Giovana Tampata	ab März 2019 (Dienstag) (10 Einheiten) Mitglieder: 10,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne unter 0821-811099 zu den Telefonzeiten, oder per Mail unter kontakt@tsvhaunstetten.de zur Verfügung.