GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Neu!
Kursangebote für
10-Wochen-Kurse

Locker und entspannt ins Wochenende

In 10 Kurseinheiten, die u.a. nach Feldenkrais ausgerichtet sind, soll das Körperbewusstsein durch kleine, einfache und mühelose Bewegungsformen vertieft werden. Ziel ist es, muskuläre Beschwerden wie z.B. Verspannungen zu lindern sowie Verschleißerscheinungen entgegen zu wirken.
Egal, ob die Woche geprägt war von sitzender Tätigkeit im Büro, schwerer körperlicher Arbeit oder vom Familienalltag – hier finden Sie einen Ausgleich um Spannungen abzubauen und 60 Minuten Zeit für sich selbst, um zur Ruhe zu kommen.

Kursleitung:	Sabine Lehmann Dipl.-Sportwissenschaftlerin Telefon: 07804/910716
Kursbeginn:	Freitag, 16. Januar 2015 18.00 – 19.00 Uhr Mehrzweckraum Renchtalstraße 1
Kursgebühr:	60 EUR (10 Einheiten) 30 EUR (für Vereinsmitglieder)

BODYFORMING

Bodyforming ist ein effektives **Herz-Kreislauf-Muskeltraining.** Dabei werden Bauch, Beine, Gesäß, Arme und Rücken mit oder ohne Handgerät unter Powermusik gekräftigt. Bodyforming hat das Ziel, den Körper zu formen, Problem-Zonen zu verbessern. Gut für Gesundheit und Fitness.

Kursleitung:	Janna Streck Physiotherapeutin Telefon: 07804/9119763
Kursbeginn:	Donnerstag, 15. Januar 2015 19.00 – 20 Uhr Mehrzweckraum Renchtalstraße 1
Kursgebühr:	80 EUR (10 Einheiten) 40 EUR (für Vereinsmitglieder)

AROHA®

AROHA, ein Ganzkörpertraining im 3/4 Takt, ist ein Mix aus überwiegend kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen, die mit Elementen aus der Kampfkunst Kung Fu und dem Tai Chi und einfachen Grundschritten verbunden werden. AROHA ist ein **neuer Gesundheitskurs**, der die Fettverbrennung anregt, Körper und Geist trainiert und der Seele ein Wohlbefinden bereitet!
Ein Kurs, an dem jeder ohne Vorkenntnisse und bestimmtem Trainingszustand teilnehmen kann.

Kursleitung:	Janna Streck Physiotherapeutin AROHA®-Instructor Telefon: 07804/9119763
Kursbeginn:	Donnerstag, 15. Januar 2015 20.00 – 21.00 Uhr Mehrzweckraum Renchtalstraße 1
Kursgebühr:	80 EUR (10 Einheiten) 40 EUR (für Vereinsmitglieder)

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Neu!
Kursangebote für
10-Wochen-Kurse

Fit und Beweglich bleiben 65+

Durch regelmäßige Bewegung kann vielen altersbedingten Krankheiten vorgebeugt werden.
Unser Seniorensport 65 plus bietet Bewegungsförderung, Koordination, Balance, Kraft und Ausdauer mit viel Spaß!

Kursleitung:	Dagmar Huber Lizenzierte Trainerin in Fitness und Gesundheit Telefon: 07804/532512
Kursbeginn:	Montag, 12. Januar 2015 10.00 – 11.00 Uhr Mehrzweckraum Renchtalstraße 1
Kursdauer:	fortlaufendes Angebot
Kursgebühr:	50 EUR (10er-Gesundheitskarte) für Vereinsmitglieder kostenfrei buchbar

TUS 1905 OPPENAU

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem nachfolgend markierten Kursangebot der TuS Oppenau, Abteilung Turnen an:

☐ **Locker und entspannt ins Wochenende**
mit Sabine Lehmann
- ○ Nichtmitglied (Kursgebühr 60 EUR)
- ○ Mitglied (Kursgebühr 30 EUR)

☐ **BODYFORMING**
mit Janna Streck
- ○ Nichtmitglied (Kursgebühr 80 EUR)
- ○ Mitglied (Kursgebühr 40 EUR)

☐ **AROHA®**
mit Janna Streck
- ○ Nichtmitglied (Kursgebühr 80 EUR)
- ○ Mitglied (Kursgebühr 40 EUR)

☐ **Fit und Beweglich bleiben 65+**
mit Dagmar Huber
- ○ Nichtmitglied (10er-Gesundheitskarte: 50 EUR)
- ○ Mitglied, kostenfrei

Vor- und Zuname: .....

Straße: .....

Wohnort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Der Beitrag wird vor Kursbeginn fällig und wird nach Anmeldung in Rechnung gestellt.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Anmeldung kann per E-Mail erfolgen an:
TurnabteilungTuSOppenau@t-online.de

oder per Post an:
TuS Oppenau – Abteilung Turnen
Brigitte Schmiederer
Antogaster Straße 2, 77728 Oppenau

Unser aktuelles Wochenprogramm:

Montag:

9.00 - 9.45 Uhr Seniorengymnastik gemischt (Mehrzweckraum)
Übungsleiter: Dagmar Huber
Inhalte / Ziele: Erhalt der Beweglichkeit, Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, Pflege sozialer Kontakte, gemeinsame Unternehmungen

19.30 – 20.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Schulturnhalle)
Übungsleiter: Gundula Ganteführer
Inhalte / Ziele: Stärkung der Rückenmuskulatur, Verbesserung der Körperhaltung

20.00 – 22.00 Uhr Jedermänner-Turnen
(Günter-Bimmerle-Halle)
Übungsleiter: Josef Spinner, Richard Huber
Inhalte / Ziele: Fitness, Bewegung, Spiele (Volleyball, Prellball usw.), im Sommer auch Jogging und Spiele auf dem "Sport und Freizeitgelände Kleinebene"

Dienstag:

19.00 - 20.00 Uhr Frauengymnastik I (Schulturnhalle)
Übungsleiter: Dagmar Huber
Inhalte / Ziele: Gymnastik mit und ohne Handgerät, Funktionsgymnastik, Körperwahrnehmung schulen, gezielte Kräftigung der gesamten Muskulatur des Bewegungsapparates, Erhalt der Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit verbessern

20.00 – 21.00 Uhr Frauengymnastik II (Schulturnhalle)
Übungsleiter: Janna Streck, Brigitte Ziegler
Inhalte / Ziele: Herz-Kreislauftraining, Funktionsgymnastik, Ausdauer, Kondition, gezielte Kräftigung der gesamten Muskulatur, Schwerpunkt: Bauch, Beine, Po

Mittwoch:

17.30 - 18.30 Uhr Fitnessgruppe junge Frauen (Mehrzweckraum)
Übungsleiter: Corinna Oschwald
Inhalte / Ziele: Aerobic, Step-Airobic, Tanz, Konditionstraining, verschiedene Workouts, Inliner fahren, Spaß an der Bewegung und am Sport

19.00 - 20.30 Uhr Tischtennis Jugendliche und Erwachsene
(Schulturnhalle)
Übungsleiter: Franz Schrempp
Inhalte / Ziele: Spiel, Spaß und Geselligkeit

19.00 – 20.30 Uhr Fitnessgruppe/Kraftsport Männer
(Schulturnhalle)
Übungsleiter: Frank Müller
Inhalte / Ziele: Konditions- und Ausdauertraining, Beweglichkeits- und Krafterhaltung, Kräftigung der Bauch- u. Rückenmuskulatur, Spaß und Geselligkeit

Weitere Infos unter: www.TuS-Oppenau.de/Turnen

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Neu!

Kursangebote für 10-Wochen-Kurse

Wochenprogramm

TUS 1905 OPPENAU

TuS Oppenau e.V.
Abteilung Turnen