

Kursangebot Midi Fit

Aerobic - Der Klassiker

Das dynamische Fitnessprogramm in der Gruppe mit fetziger Musik macht diese Stunde zu einer abwechslungsreichen Trainingseinheit. Ein Mix aus klassischer Gymnastik, funktionellen Übungen und rhythmischen Bewegungen stärkt die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Dehnungs- und Entspannungsübungen machen das Programm zu einer runden Sache.

Pilates - Sanft und effektiv

Das systematische Ganzkörpertraining umfasst Kraftübungen, Stretching und Koordination kombiniert mit einer bewussten Atmung. Die langsamen und fließenden Bewegungen werden mit großer Konzentration ausgeführt und dehnen, entspannen und stärken die tiefliegenden Muskeln. Ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper.

DeepWORK - Die actionreiche Alternative

Intensiv, einfach, athletisch, anstrengend und doch ganz anders, als alle anderen Programme - das ist DeepWORK. Mit passender Musik wird beim Training entweder für Dynamik gesorgt oder eine Ruhephase eingeleitet. Der ständige Wechsel zwischen Cardio- und Entspannungsübungen bringt den Körper richtig ins Schwitzen und bläst den Kopf frei.

Tag	Uhrzeit	Bezeichnung	Alter	weiblich	männlich	Trainingsort	Übungsleiterin
				X	X		
Montag	20:15 - 21:15 Uhr	Aerobic - Fit Forever	ab 18 Jahre	X	X	Breisgauhalle HT 4	Maria Schmidt
Donnerstag	19:15 - 20:15 Uhr	Pilates am Abend	ab 18 Jahre	X	X	Turnerheim	Silke Blum
Donnerstag	20:15 - 21:15 Uhr	DeepWork am Abend	ab 18 Jahre	X	X	Turnerheim	Silke Blum
Freitag	09:30 - 10:30 Uhr	Pilates am Vormittag	ab 18 Jahre	X	X	Turnerheim	Silke Blum
Freitag	10:30 - 11:30 Uhr	DeepWork am Vormittag	ab 18 Jahre	X	X	Turnerheim	Silke Blum

- Neuzugänge können in der ersten Stunde schnuppern
- Eine Anmeldung ist jederzeit möglich, zum Aerobic einfach vorbeikommen - Anmeldung hier nicht erforderlich
- Die Kursgebühr für Aerobic zahlen Sie bitte spätestens nach der zweiten Stunde in bar an die Übungsleiterin
- Die Kursgebühr für Pilates und DeepWORK wird per SEPA Lastschrift nach der zweiten Stunde eingezogen
- Eine Rückerstattung der Kursgebühr wegen Fehlzeiten des Teilnehmers kann nicht berücksichtigt werden
- Eine Abmeldung zum Folgekurs sollte spätestens zum nächsten Kursstart erfolgen - bei Aerobic keine Abmeldung erforderlich
- In den Schulferien findet in der Regel kein Kursbetrieb statt
- Sportstätten: Turnerheim, SH-Allee 2 | Breisgauhalle, Moltkestraße 68
- Infos, An- und Abmeldung bei Edda Dinkel | Tel. 07643 914200 | turnen@tv-herbolzheim.de

1. Kurs

Aerobic: 8. Januar bis 19. März (10x)

Kursbeitrag Mitglieder € 25,00
Kursbeitrag Nicht-Mitglieder € 45,00

2. Kurs: 9. April bis 20. Juli (13x)

Kursbeitrag Mitglieder € 32,50
Kursbeitrag Nicht-Mitglieder € 58,50



1. Kurs

Pilates + DeepWork: 11. Januar bis 23. März (8x)

Kursbeitrag Mitglieder € 20,00
Kursbeitrag Nicht-Mitglieder € 36,00

3. Kurs: 10. September bis 14. Dezember (13x)

Kursbeitrag Mitglieder € 32,50
Kursbeitrag Nicht-Mitglieder € 58,50

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	KW
Jan	1 Neujahr	2	3	4	5	1 Heilige 3 Könige	7	1
	8 1	9	10	11	12	13	14	2
	15 2	16	17	18	19	20	21	3
	22 3	23	24	25	26	27	28	4
	29 4	30	31	1	2	3	4	5
Feb	5 5	6	7	8 Fastnacht	9 Fastnacht	10 Fastnacht	11 Fastnacht	6
	12 Rosenmontag	13 Fastnacht	14 Aschermittwoch	15	16	17	18	7
	19 6	20	21	22	23	24	25	8
	26 7	27	28	1	2	3	4	9
Mär	5 8	6	7	8	9	10	11	10
	12 9	13	14	15	16	17	18	11
	19 10	20	21	22	23	24	25 Sommerzeit	12
	26	27	28	29	30 Karfreitag	31	1 Ostersonntag	13
Apr	2 Ostermontag	3	4	5	6	7	8	14
	9 1	10	11	12	13	14	15	15
	16 2	17	18	19	20	21	22	16
	23 3	24	25	26	27	28	29	17
	30 4	1 Tag d. Arbeit	2	3	4	5	6	18
Mai	7 5	8	9	10 Himmelfahrt	11	12	13	19
	14 6	15	16	17	18	19	20 Pfingstsonntag	20
	21 Pfingstmontag	22	23	24	25	26	27	21
	28	29	30	31 Fronleichnam	1	2	3	22
Jun	4 7	5	6	7	8	9	10	23
	11 8	12	13	14	15	16	17	24
	18 9	19	20	21	22	23	24	25
	25 10	26	27	28	29	30	1	26
Jul	2 11	3	4	5	6	7	8	27
	9 12	10	11	12	13	14	15	28
	16 13	17	18	19	20	21	22	29
	23	24	25	26	27	28	29	30
	30	31	1	2	3	4	5	31
Aug	6	7	8	9	10	11	12	32
	13	14	15	16	17	18	19	33
	20	21	22	23	24	25	26	34
	27	28	29	30	31	1	2	35
Sep	3	4	5	6	7	8	9	36
	10 1	11	12	13	14	15	16	37
	17 2	18	19	20	21	22	23	38
	24 3	25	26	27	28	29	30	39
Okt	1 4	2	3 Dt. Einheit	4	5	6	7	40
	8 5	9	10	11	12	13	14	41
	15 6	16	17	18	19	20	21	42
	22 7	23	24	25	26	27	28 Winterzeit	43
	29	30	31	1 Allerheiligen	2	3	4	44
Nov	5 8	6	7	8	9	10	11	45
	12 9	13	14	15	16	17	18	46
	19 10	20	21	22	23	24	25	47
	26 11	27	28	29	30	1	2 1. Advent	48
Dez	3 12	4	5	6	7	8	9 2. Advent	49
	10 13	11	12	13	14	15	16 3. Advent	50
	17	18	19	20	21	22	23 4. Advent	51
	24 Heilig Abend	25 Weihnachten	26 Weihnachten	27	28	29	30	52
	31 Sylvester	1 Neujahr	2	3	4	5	6 Heilige 3 Könige	1

Montag (Neue Breisgauhalle)

20:15 - 21:15 Uhr Aerobic - Fit Forever

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	KW
Jan	1 Neujahr	2	3	4	5	1 Heilige 3 Könige	7	1
	8	9	10	11 1	12 1	13	14	2
	15	16	17	18 2	19 2	20	21	3
	22	23	24	25 3	26 3	27	28	4
	29	30	31	1 4	2 4	3	4	5
Feb	5	6	7	8 Fastnacht	9 Fastnacht	10 Fastnacht	11 Fastnacht	6
	12 Rosenmontag	13 Fastnacht	14 Aschermittwoch	15	16	17	18	7
	19	20	21	22 5	23 5	24	25	8
	26	27	28	1 6	2 6	3	4	9
Mär	5	6	7	8 7	9 7	10	11	10
	12 Urlaub	13 Urlaub	14 Urlaub	15 Urlaub	16 Urlaub	17	18	11
	19	20	21	22 8	23 8	24	25 Sommerzeit	12
	26	27	28	29	30 Karfreitag	31	1 Ostersonntag	13
Apr	2 Ostermontag	3	4	5	6	7	8	14
	9	10	11	12 1	13 1	14	15	15
	16	17	18	19 2	20 2	21	22	16
	23	24	25	26 3	27 3	28	29	17
	30	1 Tag d. Arbeit	2	3 4	4 4	5	6	18
Mai	7	8	9	10 Himmelfahrt	11 5	12	13	19
	14	15	16	17 5	18 6	19	20 Pfingstsonntag	20
	21 Pfingstmontag	22	23	24	25	26	27	21
	28	29	30	31 Fronleichnam	1	2	3	22
Jun	4	5	6	7 6	8 7	9	10	23
	11	12	13	14 7	15 8	16	17	24
	18	19	20	21 8	22 9	23	24	25
	25	26	27	28 9	29 10	30	1	26
Jul	2	3	4	5 10	6 11	7	8	27
	9	10	11	12 11	13 12	14	15	28
	16	17	18	19 12	20 13	21	22	29
	23	24	25	26	27	28	29	30
	30	31	1	2	3	4	5	31
Aug	6	7	8	9	10	11	12	32
	13	14	15	16	17	18	19	33
	20	21	22	23	24	25	26	34
	27	28	29	30	31	1	2	35
Sep	3	4	5	6	7	8	9	36
	10	11	12	13 1	14 1	15	16	37
	17	18	19	20 2	21 2	22	23	38
	24	25	26	27 3	28 3	29	30	39
Okt	1	2	3 Dt. Einheit	4 4	5 4	6	7	40
	8	9	10	11 5	12 5	13	14	41
	15	16	17	18 6	19 6	20	21	42
	22	23	24	25 7	26 7	27	28 Winterzeit	43
	29	30	31	1 Allerheiligen	2	3	4	44
Nov	5	6	7	8 8	9 8	10	11	45
	12	13	14	15 9	16 9	17	18	46
	19	20	21	22 10	23 10	24	25	47
	26	27	28	29 11	30 11	1	2 1. Advent	48
Dez	3	4	5	6 12	7 12	8	9 2. Advent	49
	10	11	12	13 13	14 13	15	16 3. Advent	50
	17	18	19	20		22	23 4. Advent	51
	24 Heilig Abend	25 Weihnachten	26 Weihnachten	27	28	29	30	52
	31 Sylvester	1 Neujahr	2	3	4	5	6 Heilige 3 Könige	1

Donnerstag (Turnerheim)

19:15 - 20:15 Pilates

20:15 - 21:15 DeepWork

Freitag (Turnerheim)

9:30 - 10:30 Pilates

10:30 - 11:30 DeepWork

ANMELDUNG – PILATES & DEEPWORK

TVH Mitglied Ja Nein

Vorname: _____ Name: _____

Bitte Kurs/e ankreuzen

Pilates Donnerstag Pilates Freitag DeepWork Donnerstag DeepWork Freitag

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats an:

Zahlungsempfänger: Turnverein Herbolzheim/Brsg. von 1902 e. V.
SH-Allee 2, 79336 Herbolzheim

Gläubiger-ID-Nr.: DE39ZZZ00000252437

Einzugsermächtigung:

Ich/Wir ermächtigen den TV Herbolzheim/Brsg. von 1902 e.V. die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift vom unten genannten Konto einzuziehen.

Mandat für den Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift:

Ich/Wir ermächtigen den TV Herbolzheim/Brsg. von 1902 e.V. Zahlungen vom unten genannten Konto durch Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom TV Herbolzheim/Brsg. von 1902 e.V. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis:

Ich kann/wir können innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Das Mandat gilt für wiederkehrende Zahlungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon Nummer

E-Mail

Kreditinstitut

IBAN DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

BIC _ _ _ _ _

Datum, Ort und Unterschrift (Kontoinhaber)