

## 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	Geschlecht		Trainingsort	Übungsleiterin
				weiblich	männlich		
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 Fitness Dance, 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

**Aerobic:** 12 x ab 7. Januar 2019  
**Pilates + DeepWork:** 12 x ab 10. Januar 2019  
 Kursbeitrag Mitglieder € 30,00  
 Kursbeitrag Nicht-Mitglieder € 54,00

### Die nächsten Kurse sind geplant

#### Aerobic:

ab 29. April bis zu den Sommerferien

ab 16. September bis zu den Weihnachtsferien

#### Pilates + DeepWork:

ab 2. Mai bis zu den Sommerferien

ab 19. September bis zu den Weihnachtsferien

