

Kursprogramm „Winter/Frühling 2012“

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Überblick über die derzeit angebotenen Gesundheits- und Präventionskurse im TV Fürth 1860 e.V.. Aus den Bereichen „Fitness, Workout & Dance“, „Outdoor“, „Gesundheit & Bewegung“, und „Body & Mind“ haben wir Ihnen ein vielfältiges Programm zusammengestellt.

An den Kursen können sowohl Vereinsmitglieder als auch Nichtmitglieder teilnehmen. Für die mit „x“ bzw. dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ gekennzeichneten Kurse können die Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme im Rahmen der Primärprävention einen Zuschuss gewähren. Bitte setzen Sie sich diesbezüglich vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Die Kurse richten sich an gesunde Erwachsene. Der TV Fürth 1860 e.V. empfiehlt allen Teilnehmern vor Kursbeginn einen ärztlichen Gesundheitscheck durchführen zu lassen. Hinweis: In den Schulferien, sowie an Feiertagen finden keine Kurse statt.

FITNESS & WORKOUT

Zumba Fitness-Party & Workout

Zumba ist ein Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und den entsprechenden Tanzstilen (z.B. Salsa, Cumbia, Merengue, Reggaeton, Samba...). Zumba macht Spaß, ist effektiv und leicht zu erlernen! Zudem ist das Zumba-Programm für jeden geeignet, die Tanzschritte sind einfach und nachvollziehbar. Das dabei enthaltene Kraft- und Intervalltraining bringt beste Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrennung, Ausdauer, sowie Formung und Straffung der Figur. Der Kurs beinhaltet ein Warm-Up, Zumba-Tanzsongs und ein Cool-Down. Im Anschluss daran trainieren wir noch unsere Bauch- und Rückenmuskulatur und schließen die 1,5 Stunden mit einem Stretch- und Relaxteil ab. Let`s move and have fun!

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, Matte, ggf. Sportkleidung zum Wechseln für den Bodenteil.

Kurs: 60	Beginn: 17.01.2012	Ende: 27.03.2012	ÜE: 10
Leitung: S. Düngfelder	Zeit: Die. 19:00-20:30	Ort: Maischule	Kosten: 48,00 Euro (Mitglieder) 72,00 Euro (Nichtmitglieder)

Am Faschingsdienstag (21.02.2012) findet kein Kurs statt.

Trivital

Zu „Trivital“ sind alle willkommen, die ihre arbeitsreiche Woche sportlich bei flotter Musik ausklingen lassen möchten. Einem abwechslungsreichen und dynamischen Warm-Up mit leichtem Ausdauertraining schließen sich Kräftigungs- und Koordinationsübungen für den ganzen Körper an. Wir trainieren unsere Muskelkraft und Köperspannung mit leichten Hanteln, Therabändern, Bällen, Stäben oder durch Stütz- und Kräftigungsübungen. Vor der abschließenden Entspannung halten wir uns durch Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen, die auch leicht in den Alltag zu integrieren sind, fit und beweglich.

Kurs: 7	Beginn: 27.01.2012	Ende: 09.03.2012	ÜE: 6
Leitung: S. Fellner	Zeit: Fr. 19:00-20:00	Ort: Adalbert-Stifter- Grundschule	Kosten: 13,20 Euro (Mitglieder) 28,80 Euro (Nichtmitglieder)

Orientalischer Tanz

Sie erlernen vielfältige, anmutige Bewegungen und Schritte ohne Leistungsdruck. Tanzend trainieren Sie Muskeln, Haltung und Beweglichkeit. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen jeden Alters. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Legging, langen Rock und evtl. ein Tuch für die Hüften.

Kurs: 62	Beginn: 18.01.2012	Ende: 28.03.2012	ÜE: 10
Leitung: M. Kern	Zeit: Mi. 19:00 - 20:30	Ort: Jugendraum TV Fürth 1860	Kosten: 48,00 Euro (Mitglieder) 72,00 Euro (Nichtmitglieder)

OUTDOOR

Walking "light"

X

„Walking“ ermöglicht ein schonendes, gesundheitsorientiertes Ausdauertraining in der Natur. Übungen zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit runden das Ausdauertraining ab. Bitte entsprechendes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen.

Treffpunkt: TV Fürth 1860 e.V., Coubertinstr. 9-11, 90768 Fürth - vor der Geschäftsstelle.

Kurs: 10	Beginn: 19.01.2012	Ende: 29.03.2012	ÜE: 10
Leitung: S. Purucker/ M. Rupprecht	Zeit: Do. 16:00 - 17:00	Ort: Fürther Stadtwald	Kosten: 17,00 Euro (Mitglieder) 36,00 Euro (Nichtmitglieder)



Nordic-Walking

... ist ein ideales Ganzkörpertraining! Wir erleben 60 Minuten Spaß und Fitness in der freien Natur und verbessern mit der richtigen Nordic Walking-Technik unsere Ausdauer und trainieren die Schulter- und Rückenmuskulatur. Den Teilnehmern sollte die Nordic Walking Grundtechnik (Diagonaltechnik) bekannt sein. Bitte entsprechendes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen.

Treffpunkt: TV Fürth 1860 e.V., Coubertinstr. 9-11, 90768 Fürth - vor der Geschäftsstelle. Die Leihgebühr für Stöcke beträgt zuzüglich 8,00 Euro.

Kurs: 30	Beginn: 07.02.2012	Ende: 20.03.2012	ÜE: 6
Leitung: R. Wagner	Zeit: Die. 17:30-18:30	Ort: Fürther Stadtwald	Kosten: 10,20 Euro (Mitglieder) 21,60 Euro (Nichtmitglieder)

Kurs: 32	Beginn: 03.02.2012	Ende: 30.03.2012	ÜE: 8
Leitung: R. Wagner	Zeit: Fr. 09:45-10:45	Ort: Fürther Stadtwald	Kosten: 13,60 Euro (Mitglieder) 28,80 Euro (Nichtmitglieder)



Power Nordic Walking

... ist ein ideales Ganzkörpertraining! Wir erleben 60 Minuten Spaß und Fitness in der freien Natur und verbessern mit der richtigen Nordic Walking-Technik unsere Ausdauer und trainieren die Schulter- und Rückenmuskulatur. Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene mit guten Nordic Walking-Technik und Kondition. Bitte entsprechendes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen.

Treffpunkt: TV Fürth 1860 e.V., Coubertinstr. 9-11, 90768 Fürth - vor der Geschäftsstelle

Die Leihgebühr für Stöcke beträgt zuzüglich 8,00 Euro

Kurs: 33	Beginn: 03.02.2012	Ende: 30.03.2012	ÜE: 8
Leitung: R. Wagner	Zeit: Fr. 08:30-09:30	Ort: Fürther Stadtwald	Kosten: 13,60 Euro (Mitglieder) 28,80 Euro (Nichtmitglieder)

Body & Mind



Pilates I

Pilates ist ein ruhiges, gleichmäßiges, konzentriertes und kontrolliertes Mattentraining. Pilates entwickelt Rumpfstabilität, baut ein starkes Zentrum auf und stabilisiert damit unsere Wirbelsäule. Aus einem starken Zentrum heraus werden Bewegungen an eine bewusste Atmung gekoppelt und im Bewegungsfluss ausgeführt.

Kurs: 68	Beginn: 13.01.2012	Ende: 30.03.2012	ÜE: 10
Leitung: B. Hueber	Zeit: Fr. 10:00-11:00	Ort: Judohalle TV Fürth 1860	Kosten: 32,00 Euro (Mitglieder) 48,00 Euro (Nichtmitglieder)

Am 17.02.2011 findet kein Kurs statt.



Pilates II

Dieser spezielle Kurs vereint das Mattenprogramm aus dem Pilatetraining mit den dynamischen Bewegungsformen aus dem Ashtanga-Yoga zu einem umfassenden Bewegungskonzept. Dynamische Bewegungen aus dem Ashtanga-Yoga verbessern das Bewegungsgefühl, führen zu mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen. Pilatesübungen mit Ashtanga-Yoga-Elementen sind eine wunderbare Kombination.

Kurs: 69	Beginn: 13.01.2012	Ende: 30.03.2012	ÜE: 10
Leitung: B. Hueber	Zeit: Fr. 11:00-12:00	Ort: Judohalle TV Fürth 1860	Kosten: 32,00 Euro (Mitglieder) 48,00 Euro (Nichtmitglieder)

Am 17.02.2011 findet kein Kurs statt.

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Rundum fit - Ausdauer trainieren - Rücken stärken

Sportlich Aktive treffen sich vor der Turnhalle zu einer flotten Walkingrunde. Danach konzentrieren wir uns in der Halle auf die Stärkung Ihrer Rücken- und Bauchmuskulatur. Nach Dehnungs- und Entspannungsübungen entlassen wir Sie frisch gestärkt in den Tag.

Kurs: 53	Beginn: 17.01.2012	Ende: 27.03.2012	ÜE: 10
Leitung: U. Elbinger	Zeit: Die. 08:30-10:00	Ort: Vereinshalle TV Fürth 1860	Kosten: 28,20 Euro (Mitglieder) 63,30 Euro (Nichtmitglieder)



Präventive Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs beinhaltet die Förderung der Beweglichkeit, Dehnung verkürzter Muskulatur, Kräftigung von Bauch- und Rücken, sowie Arm- und Beinmuskulatur. Die Schulung der Körperwahrnehmung, Übungen zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, sowie ein praktisches Verhaltenstraining für den Alltag runden die Kurseinheiten ab.

Kurs: 1	Beginn: 10.01.2012	Ende: 20.03.2012	ÜE: 10
Leitung: R. Wagner	Zeit: Die. 09:00-10:00	Ort: Judohalle TV Fürth 1860	Kosten: 22,00 Euro (Mitglieder) 48,00 Euro (Nichtmitglieder)

Wirbelsäulengymnastik

X

Der Kurs beinhaltet die Förderung der Beweglichkeit, Dehnung verkürzter Muskulatur, Kräftigung von Bauch- und Rücken, sowie Arm- und Beinmuskulatur. Die Schulung der Körperwahrnehmung, Übungen zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, sowie ein praktisches Verhaltenstraining für den Alltag runden die Kurseinheiten ab. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Kurs: 9	Beginn: 09.01.2012	Ende: 26.03.2012	ÜE: 10
Leitung: U. Brenner	Zeit: Mo. 16:00 - 17:00	Ort: Kampfkunstschule (Friedenstr. 10, 90765 Fürth)	Kosten: 38,00 Euro (Mitglieder) 54,00 Euro (Nichtmitglieder)

Am 23.01.2012 findet kein Kurs statt.

Ganzheitliches Rückentraining

X

Der Kurs beinhaltet die Förderung der Beweglichkeit, Dehnung verkürzter Muskulatur, Ganzkörperkräftigung, Körperwahrnehmung und Entspannung, sowie ein praktisches Verhaltenstraining für den Alltag. Die Übungen beinhalten verschiedene Elemente aus Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Yoga.

Kurs: 2	Beginn: 17.01.2012	Ende: 27.03.2012	ÜE: 10
Leitung: A. Fürther	Zeit: Die. 17:00-18:00	Ort: Jugendraum TV Fürth 1860	Kosten: 22,00 Euro (Mitglieder) 48,00 Euro (Nichtmitglieder)

Kurs: 3	Beginn: 17.01.2012	Ende: 27.03.2012	ÜE: 10
Leitung: A. Fürther	Zeit: Die. 18:00-19:00	Ort: Jugendraum TV Fürth 1860	Kosten: 22,00 Euro (Mitglieder) 48,00 Euro (Nichtmitglieder)

Kurs: 4	Beginn: 17.01.2012	Ende: 27.03.2012	ÜE: 10
Leitung: A. Fürther	Zeit: Die. 19:00-20:00	Ort: Jugendraum TV Fürth 1860	Kosten: 22,00 Euro (Mitglieder) 48,00 Euro (Nichtmitglieder)

Kurs: 5	Beginn: 19.01.2012	Ende: 29.03.2012	ÜE: 10
Leitung: A. Fürther	Zeit: Do. 9:00-10:00	Ort: Judohalle TV Fürth 1860	Kosten: 22,00 Euro (Mitglieder) 48,00 Euro (Nichtmitglieder)



Präventiv: Wirbelsäulengymnastik - Intensivkurs für den Rücken

Stress, Sorgen und die Belastungen des Alltags können Auslöser für Rückenschmerzen sein. Die Folge von anhaltenden Muskelverspannungen können zu einem muskulären Ungleichgewicht und Schmerzen führen. Mit den Inhalten dieses präventiven und ganzheitlichen Rückentrainings (Kräftigung, Dehnung, Haltungsschulung und Entspannung) bietet Ihnen der Intensivkurs für den Rücken die Chance - zur Vorsorge oder zur Linderung - dem Teufelskreis „Rückenschmerz“ entgegen zu wirken.

Kurs: 6	Beginn: 12.01.2012	Ende: 29.03.2012	ÜE: 11
Leitung: B. Armbruster	Zeit: Do. 20:00-21:30	Ort: Maischule	Kosten: 29,70 Euro (Mitglieder) 66,00 Euro (Nichtmitglieder)

Kontakt & Anmeldung:

Geschäftsstelle TV Fürth 1860 e.V.

Coubertinstr. 9 - 11

90768 Fürth

Tel.: 0911 - 72 01 20

Mail: info@tv-fuerth-1860.de

www.tv-fuerth-1860.de