

Die Kurse am Samstag können einzeln gebucht werden oder aber auch der ganze Tag!

Diese Angebote sind für Mitglieder des TSV kostenlos.

Nicht Mitglieder bitten wir um eine Spende von 5,-€.

Für das leibliche Wohl während dieser Veranstaltung ist gesorgt.

Getränke werden zum Selbstkostenpreis angeboten.

Mitzubringen sind:

Samstag: Sportzeug, **Sonntag:** Jogginghose, außerdem:

Hallenschuhe, Trinkflasche für die Halle, viel Spaß und gute Laune!

Wir (TSV) freuen uns auf ein sportliches, erfolgreiches und selbstbewusstes Wochenende mit Euch !

Petra Langrehr und Dirk Kribbe

TSV Klein Heidorn e.V.



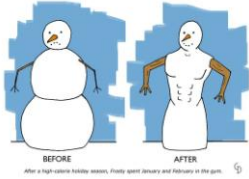
TSV Klein Heidorn

Fitness und Selbstverteidigungs

Wochenende

07. und 08. Januar 2017

*Institut für Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Konflikttraining (I-GSK)



Samstag 07. Januar 2017

12 – 18.30 Uhr

Nach den schönen Feiertagen möchten wir Euch die Gelegenheit geben, Eure guten Vorsätze für 2017 sofort umzusetzen!

- 12 – 12.50 Uhr** **AROHA® mit Stick**
innovatives Cardio-Workout, kraftvolle Bewegungen verbunden mit sanften, entspannenden Bewegungen
- 13 – 13.50 Uhr** **Pilates**
ganzheitliches Körpertraining, tief liegende Muskeln werden aktiviert, Übungen für gute Körperhaltung, straffe Muskeln und mehr Energie. Blockaden können gelöst werden
- 14 – 14.50 Uhr** **Zumba®**
Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen, folgt dem Fluss der Musik
- 15.30 – 16.20 Uhr** **Kettlebell Training**
Ziel beim Training mit der Kugelhantel ist es vor allem, funktionale Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System sowie Sehnen und Bänder zu stärken
- 16.30 – 17.20 Uhr** **Soccacise®**
Nicht nur für Fußballer konzipiert, sondern für alle, die Spaß an athletischem Training haben
- 17.30 – 18.20 Uhr** **Tae-Bo®**
acht einfache Techniken aus dem Kampfsport werden eingesetzt und mit Zusatztechniken und motivierender Musik kombiniert.

Kontakt und Anmeldung: Petra Langrehr – Tel.: 05031- 16478 oder per Mail - pub.langrehr@t-online.de

TSV Klein Heidorn e.V.



Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

Täter suchen Opfer und keine Gegner

Sonntag, 08. Januar 2017 10:30 – 12:30 Uhr

10:30 – 12:30 Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Frauen

Ich-Stärkung & Selbstbehauptung

„Stärken stärken“ gem. I-GSK*

Sonntag, 08. Januar 2017 13:00 – 15:00 Uhr

für Jugendliche



13:00 – 15:00 Ich-Stärkung & Selbstbehauptung für Jugendliche ab 11 bis 18 Jahren (m / w)

Kontakt und Anmeldung: Dirk Kribbe - Tel.: 05031 – 2771 oder per Mail - 2dk.kribbe@web.de

TSV Klein Heidorn e.V.

b.w. ⇔

Dirk Kribbe 4.DAN Taekwondo 3. Kyu Karate Trainer B-Lizenz DOSB zzt. Ausbildung zum I-GSK Trainer