

KURSPROGRAMM DES TSV BURGBERNHEIM AB JANUAR 2024



FITMIX360

mit Hannes Zänglein

NEU!

Bist du bereit, deinen Körper in Bestform zu bringen, unabhängig von deinem Alter oder Geschlecht? Unser FitMix360 Fitnesskurs ist die Antwort! Wir heißen Männer und Frauen jeden Alters herzlich willkommen, sich auf eine aufregende Reise zur Gesundheit und Fitness zu begeben.

FitMix360 ist ein ganzheitliches Fitnesserlebnis, das Elemente aus z. B. Tai Bo und CrossFit kombiniert, um deinen Körper auf ein völlig neues Level zu bringen. Du wirst nie wieder das Gefühl haben, dass deine Workouts langweilig sind. Jede Stunde ist anders, voller Spaß und Herausforderungen.

Montags, 18 - 19 Uhr
ab 08.01.-18.03.2024, 10x
Mitglieder: 30 €/Nichtmitglieder: 75 €

ZUMBA

mit Magdalena Kaiser

NEU!

In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobics kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition sowie Konditionsverbesserung zu erreichen.

ZUMBA® integriert einige Grundprinzipien von Aerobics, Intervall- und Widerstandstraining um Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Zumba Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

ab 05.03.-07.05.2024, 10x

KINDER (ab 6 Jahren)
Dienstags, 17:15 - 18:05 Uhr
Mitglieder: 40 €/Nichtmitglieder: 59 €

ERWACHSENE
Dienstags, 18:15 - 19:15 Uhr
Mitglieder: 50 €/Nichtmitglieder: 79 €

PILATES

mit Lisa Weidner

NEU!

Entdecke die Kraft des Pilates! Effektive Übungen für mehr Kraft, Flexibilität und Balance. Verbessere Deine Körperhaltung und steigere dein Wohlbefinden. Jetzt anmelden und gemeinsam zu einem stärkeren Ich finden!

SCHNUPPERSTUNDE
Mi., 03.04., 19-20 Uhr
Mittwochs, 19 - 20 Uhr
ab 17.04.-19.06.2024, 10x
Mitglieder: 30 €/Nichtmitglieder: 75 €

FATBURN

mit Cathy Hofmann

So lässt sich in kürzester Zeit die gesamte Figur nicht nur straffen und in eine super Form bringen, sondern Sie verbessern gleichzeitig auch nachhaltig Ihre allgemeine Fitness. Das Fatburning-Workout bringt Ergebnisse für jeden Fisnesstyp, denn das Programm eignet sich für Einsteiger genauso wie für ambitionierte und erfahrene Workout-Fans.

Mittwochs, 19 - 20 Uhr
Anmeldung und Infos
bei Cathy Hofmann
unter 0176/43513408

DAMENGYMNASTIK

mit Martina Siegl

Bei der Gymnastik im TSV dreht sich alles um gemeinsamen Spaß an Bewegung – egal ob in der Halle oder unter freiem Himmel. Unser Programm startet mit einem dynamischen Warm-up, das Stretching und anschließendes Aerobic oder Wirbelsäulengymnastik einschließt. Nach intensivem Training gönnen wir uns ein entspanntes Cool-down, um Körper und Geist harmonisch in den Alltag zurückzuführen.

Mittwochs, 20 - 21 Uhr
NUR FÜR TSV-MITGLIEDER!

Anmeldung und Infos
bei Sonja Breitschwert
unter 09843/2981

FIT FOR FUN

mit Diana Hufnagel

Ballspiele, Zirkeltraining, Ausdauer, alles was Spass und fit macht für jedes Alter und jede Kondition.

Donnerstags, 19 - 20:30 Uhr
04.01.-07.03.2024, 10x
Mitglieder: 35 €/Nichtmitglieder: 75 €
U15 15 €

RUNDUM FIT

mit Diana Hufnagel

Das Training beinhaltet: Aufwärmen, Kondition, Koordination, Kraft, Stretching und Cool Down (Entspannung). **Kleinkinder dürfen gerne mitgebracht werden!**

Mittwochs, 9 - 10 Uhr
ab 03.01.-06.03.2024, 10x
Mitglieder: 25 €/Nichtmitglieder: 70 €

KIDS WORKOUT

mit Cathy Hofmann

Bereit für Action? Hier werden kleine Superhelden fit! Kombiniertes Training aus Kraft, Cardio und Spiele mit viel Spass für Kids von 6-14 Jahren.

Freitags, 14 - 14:45 Uhr
Anmeldung und Infos
bei Cathy Hofmann
unter 0176/43513408