Sportangebote für Erwachsene

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Für alle Sportangebote ist eine
wöchentliche verbindliche Anmeldung
über das Anmeldeportal auf der TVK-Homepage erforderlich!

montags…

Männergymnastik 60 Plus
Ewald Späth
10.00 - 11.00
TVK-Gymnastikhalle

♂ab 60 Jahren, verbessert Koordination, zur Stärkung des Herz- und Kreislaufsystems

Diabetes-Gruppe 16.30-17.30
Koronar-Sport 17.30 19.00
Michaela Scheurer-Wursthorn
Pfarrberghalle

♀♂ jd. Alters, Nachsorge durch Training nach Herz- infarkt und Klappenersatz unter ärztl. Aufsicht - nur mit ärztlicher Verordnung - bzw. begleitend bei Diabetes

Powergymnastik
Saskia Bleich
18.00 - 19.00 Uhr
TVK-Gymnastikhalle

♀♂ etwas "mehr" für Fitness + Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, Bauch, Beine, Po und Training zur Kräftigung des Rückens

Haltung und Stabilität
Marion Disch
19.15 - 20.15
TVK-Gymnastikhalle

♀♂ zw. 20 - 60 Jahren, rückengerechte Kräftigung der Muskeln zu Musik

Jedermänner
Hiltrud Stahl
20.00 - 21.00
Achertalhalle

♂ Präventionsgymn., Rückenschule, Wirbelsäulen-gymn., Koordination, Gleichgew.übungen, mit Musik

dienstags…

"Mobil bleiben"
Anna Schneider
9.15 - 10.15
TVK-Gymnastikhalle

♀ ab 45 Jahren, Beweglich von Kopf bis Fuß, Kräftigung der Muskeln mit Musik

"Beweglich bis ins hohe Alter"
Regina Pillin
10.30 - 11.30
TVK-Gymnastikhalle

♀ab 70 Jahren, rücken- und altersgerechte Kräftigung der Muskeln zu Musik, im Sitzen und Stehen

Tanzen ist Aktivität
Brigitte und Jürgen Hofmann
17.30 - 18.30 Uhr
Pavillon Waldulm

♀♂ jede Altersklasse, Auffrischungstermine für Standarttänze, Lateintänze & Disco Fox sowie von Grund auf Tanzen lernen

Nordic Walking
Irmgard Steimle
19.00 - 20.30
Parkplatz Ossola,
Oktober - März: Rodeckstadion

♀♂ jd. Alter, verbessert Kondition, stärkt Oberkörper, Arm- und Beinmuskulatur, durch Stöcke wird Kalorienverbrauch gesteigert

Bodyfitness
Sandra Scholz
19.30 - 20.30
TVK-Gymnastikhalle

♀♂ gezielt Bauch, Beine, Po, Kräftigung der Arme, Step-Aerobic mit viel Musik

Beat Bouncer
Tatjana Wonsik
19.30 - 20.30
Pavillon Waldulm

♀ Showtanzgruppe, junge Tänzerinnen im Alter zwischen 17 und 25 Jahren

Angebot **mit "Pluspunkt-Gesundheit"-Auszeichnung**

♀ - weiblich / ♂ - männlich

mittwochs…

Fitness und Ausdauer
Hiltrud Stahl
8.30 - 9.30
Pavillon Waldulm

♀♂ jedes Alter, Gym. zur Kräftigung der gesamten Muskulatur mit Musik

Frauengymnastik (Mittwochsfrauen)
Gerlinde Verbücheln
18.30 - 19.30
TVK-Gymnastikhalle

♀ bunt gemischte Frauenschar jd. Alters, Gymn. für gesamte Muskulatur, Unterstützung stark beanspruchte Wirbelsäule

Reha-Sport Orthopädie
Marion Disch
19.45 - 20.30 Uhr
TVK-Gymnastikhalle

Bei Rücken-, Schulter- und Gelenkschmerzen nach Erkrankung oder Unfall - nur mit ärztl. Verordnung - zur Verbesserung Ausdauer, Kraft, Koordination

donnerstags…

Nordic Walking
Ursula Wengner
9.00 - 10.45
Parkplatz Ossola

♀♂ jd. Alter, verbessert Kondition, stärkt Oberkörper, Arm- und Beinmuskulatur, durch Stöcke wird Kalorienverbrauch gesteigert

Badminton - Freizeit
Silke Bayha
20.00 - 22.00
TVK-Gymnastikhalle

♀♂ jedes Alter, Anfänger + Könner, Ganzkörper- bewegung zur Stärkung des Herz- und Kreislaufsystems

freitags…

Gymnastik für SIE und IHN
Hiltrud Stahl
19.30 - 20.30
TVK-Gymnastikhalle

♀♂ Aufwärmspiele, Gymnastik und zum Schluss Entspannungsübungen, "Fit werden oder bleiben"

Badminton - Freizeit
Heinz Lamm
20.30 - 22.00
TVK-Gymnastikhalle

♀♂ jedes Alter, Anfänger + Könner, Ganzkörperbewegung, Spaß und Spiel steht hier im Vordergrund!

Mehr Infos zu allen Angeboten und den jeweils noch zusätzlich angebotenen Kursen gibt's unter

www.tv-kappelrodeck.de

oder über die TVK Geschäftsstelle 07842/996980.
Es sind jederzeit Änderungen möglich - aktuellen Plan auf Homepage beachten!

bitte wenden… hier geht es zum Angebot für Kids und Jugendliche!

- Stand 18.09.2023 -